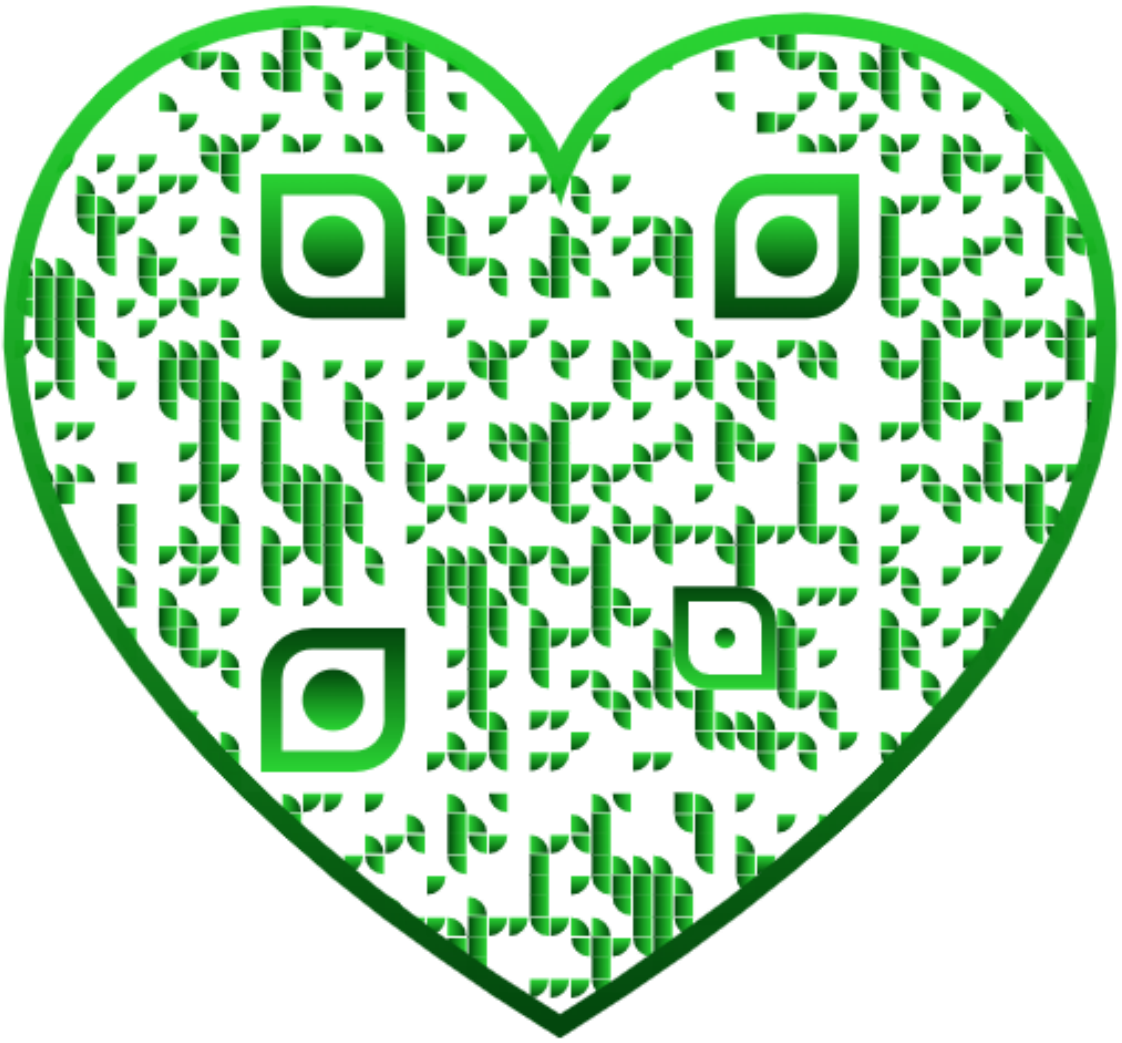
Plus de 140 recettes !

Recettes simplissimes

Héloïse Martel

Recettes gourmandes pour tous les jours !

FIRST Editions



Recettes simplissimes

Nouvelle édition

Héloïse Martel

FIRST Editions

Légende des pictos

Nombre de personnes

Temps de préparation

Temps de cuisson

Temps de repos

Temps de réfrigération

Temps de congélation

© Éditions First, 2012

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-3917-8
ISBN Numérique : 9782754041492
Dépôt légal : juin 2012

Correction : Valérie Gios
Maquette : Olivier Frenot

Éditions First-Gründ
60, rue Mazarine
75006 Paris
Tél. 01 45 49 60 00
Fax 01 45 49 60 01
E-mail : firstinfo@efirst.com
Site internet : www.editionsfirst.fr

Introduction

Crise de panique devant une casserole vide, crise de stress devant la mayonnaise qui tourne, le poisson qui s'effiloche, le bifteck calciné, la charlotte effondrée… On a tous et toutes connu un jour ou l'autre un scénario catastrophe dans notre cuisine. Il faut bien débuter !

C'est sur le terrain, d'expérience en expérience, que l'on devient bon cuisinier et pourquoi pas un vrai cordon-bleu. Mais justement, pour que vos premiers pas dans l'univers magique de la cuisine soient couronnés de succès, pour que vos marmites deviennent vos inséparables complices, il faut apprendre. Avec des recettes faciles, savoureuses, expliquées dans le moindre détail. À déguster en solo, en duo, entre amis, et même le jour où vous recevez votre boss ou les parents de l'élu(e) de votre cœur. C'est pourquoi nous avons conçu ce Petit Livre de recettes simplissimes.

Équipez votre cuisine !

On ne peut pas bien cuisiner avec une poêle cabossée et un couteau dont la lame est émoussée. Certains outils coûtent cher à l'achat, mais vous les amortirez largement au fil des mois et des années. La cuisine est devenue une pièce à vivre que l'on décore comme un séjour. Les ustensiles sont maintenant esthétiques et colorés, avec des lignes dessinées par les meilleurs designers. Lorsque vous vous installez, n'hésitez pas à investir dans du matériel robuste, ou faites-le-vous offrir.

Voici les ustensiles indispensables :

– une ou deux poêles à revêtement antiadhésif qui permettent d'économiser les corps gras (bon plan pour le porte-monnaie et pour la santé) ;

– un couteau économe qui facilite l'épluchage des légumes : on ne se coupe pas et on perd peu de l'aliment ;
– un couteau bien aiguisé pour que le découpage des viandes ne devienne pas une épreuve ;
– une cocotte assez grande, avec couvercle pour les mijotés ;
– un mixeur pour les compotes, les mousses, les hachis ;
– un verre doseur en verre ou en plastique, très bon marché, ou une balance de cuisine, plus onéreuse mais beaucoup plus précise, surtout pour les très petites quantités ;
– un ou deux jolis plats à four qui passent sans problème du four à la table. Vous y cuirez les rôtis, les gratins, et vous vous en servirez tout simplement comme plat de service pour toutes les préparations.

Précieux :
– une planche, qui vous permettra de découper les viandes, de trancher les légumes, et qui pourra même faire office de plat pour présenter du fromage, une viande froide… ;
– un minuteur, bien utile pour les cuissons que l'on risque d'oublier sur le feu ;
– des cuillères en bois pour mélanger sans rayer le revêtement fragile de vos casseroles et de vos poêles ;
– une spatule en plastique (à ne pas utiliser dans une casserole placée sur le feu !) pour transvaser facilement et sans gâchis les sauces, les pâtes d'un plat dans un autre ;
– un pinceau qui permet d'avoir la main légère pour badigeonner d'huile les plats et les aliments : vous ferez des économies en euros et en calories ;
– un autocuiseur, qui permet de réduire de 50 % le temps de cuisson des plats mijotés. Vous pouvez aussi l'utiliser comme une cocotte classique. Cher mais bon plan à long terme.

Apprivoisez vos appareils de cuisson
Il est indispensable de bien connaître le fonctionnement de votre four, pour adapter les temps de cuisson. Un four à chaleur tournante est un bon investissement, car il permet de cuire rapidement plusieurs plats en même temps.

Lisez les recettes !

…avant de passer à la réalisation. Il est dommage de commencer une béchamel… et de s'apercevoir que l'on n'a pas de lait ! Le format de ce livre a été conçu pour que vous puissiez l'emporter dans votre poche quand vous faites les courses.

Ayez dans vos placards les basiques : farine, sel, poivre, sucre en poudre, huile d'olive, de colza et de noix pour les assaisonnements, huile de tournesol ou d'arachide pour les fritures, moutarde, coulis de tomate… Pensez aussi aux trésors du congélateur : ail, oignon, herbes, légumes comme les champignons, les haricots verts, les carottes, les poireaux… sans oublier les poissons.

Testez et goûtez !

Nos recettes sont établies avec soin, mais c'est vous qui décidez qu'un plat est trop salé ou trop peu épicé, assez ou trop peu cuit. Chacun de nous a sa sensibilité gustative.

La meilleure solution est de goûter vos plats au fur et à mesure de leur réalisation : croquez un haricot vert pour juger de sa cuisson, prélevez une cuillerée à café de sauce pour savoir si elle manque de sel, par exemple. Soyez particulièrement prudent avec les épices qui peuvent ensoleiller un plat ou le rendre carrément immangeable si elles sont trop fortes. Commencez toujours par incorporer le minimum, il est facile d'en ajouter par la suite.

La cuisine est un art créatif. À partir d'une recette, vous pouvez apporter votre touche personnelle, remplacer un ingrédient par un autre, en ajouter de nouveaux, etc.

Pensez à votre sécurité

Soyez prudent, car les accidents domestiques sont nombreux. Sur la plaque de cuisson, tournez les manches des casseroles sur le côté. Munissez-vous de gants spéciaux pour prendre les plats dans le four. Lorsque vous découvrez une cocotte, éloignez votre visage pour ne pas être brûlé par la vapeur. Utilisez les couteaux… pour découper, pas pour ouvrir des bocaux récalcitrants. Manipulez les ustensiles tranchants avec prudence et n'orientez jamais la lame d'un couteau vers vous.

Nous vous proposons dans ce livre plus de 140 recettes inratables, de l'entrée au dessert, à choisir selon les occasions ou votre humeur du jour :
Insolite, ce crumble au citron,

Inattendu, ce pot-au-feu de palette et de poitrine de porc,
Vitaminée, cette salade de fraises au kiwi et à l'orange,
Moelleuses, ces souris d'agneau au miel,
Parfumées, ces gambas panées au sésame,
Classique, cette piperade,
Tendance, ce guacamole et crevettes au curry,
Indémodable, cette tarte aux cinq fromages,
Nostalgique, ce riz au lait aux noisettes,
Originales, ces tranches de pomme aux baies roses,
Rassurante, cette soupe maison aux sept légumes.

Basiques

Mayonnaise

4 5 min

1 jaune d'œuf • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 20 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

❶ Mettez le jaune d'œuf dans un grand bol, ajoutez la moutarde, un peu de sel et de poivre. ❷ Versez l'huile goutte à goutte sans cesser de fouetter à l'aide d'un batteur électrique.

Variantes : ajoutez à la mayonnaise des herbes, de l'ail haché, un filet de jus de citron.

Œufs en coquille

4 5 min 3 à 10 min

8 œufs frais

❶ Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Plongez les œufs dans l'eau bouillante et chronométrez. ❷ Comptez 3 minutes de cuisson pour des œufs coque, 6 minutes pour des œufs mollets et 10 minutes pour des œufs durs. ❸ Retirez immédiatement les œufs de la casserole et mettez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

Omelette simplette

4 5 min 10 min

8 œufs • 4 cuil. à soupe de lait • 30 g de beurre • sel, poivre

❶ Cassez les œufs dans un saladier, versez le lait, un peu de sel et de poivre et battez à la fourchette afin que les blancs et les jaunes soient bien mélangés. ❷ Faites fondre le beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif à feu doux. Inclinez la poêle afin que le fond et les parois soient couverts de beurre. Versez l'omelette et laissez cuire à feu moyen pendant 2 minutes sans y toucher. ❸ Dès que les bords commencent à prendre, soulevez-les délicatement avec une fourchette et inclinez la poêle afin que les œufs liquides coulent vers les bords. Poursuivez la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que l'omelette soit prise. ❹ Retirez du feu. Faites glisser l'omelette sur un plat en retournant une moitié sur l'autre moitié de façon à former un chausson. Dégustez bien chaud.

Nos conseils : cette recette de base peut être agrémentée de multiples façons : ajoutez de la ciboulette ciselée, du fromage râpé, des lardons fumés, des dés de jambon, des dés de pommes de terre cuites… Version sucrée, ajoutez des fruits et parfumez avec un peu d'alcool éventuellement. Ne montez pas le feu pour hâter la cuisson, les œufs brûlent rapidement et prennent un goût âcre.

Pâtes au beurre

4 5 min 6 à 10 min

250 g de pâtes • 1 cuil. soupe d'huile • 80 g de beurre • sel

❶ Versez 3 litres d'eau dans une casserole, ajoutez une cuillerée à soupe d'huile et une cuillerée à café bombée de sel. Portez l'eau à ébullition. ❷ Plongez les pâtes d'un seul coup et mélangez avec une cuillère jusqu'à la reprise de l'ébullition pour que les pâtes n'attachent pas. ❸ Laissez cuire le temps indiqué sur le paquet de pâtes, qui dépend de leur grosseur et de leur mode de fabrication (comptez entre 6 et 8 minutes), puis égouttez-les dans une passoire et transvasez-les immédiatement dans un plat creux. ❹ Ajoutez le beurre, mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu, servez immédiatement.

Pommes de terre en robe des champs

4 2 min 20 min

800 g de pommes de terre à chair ferme • 80 g de beurre

❶ Mettez les pommes de terre non pelées dans une grande casserole, recouvrez-les largement d'eau, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes. ❷ Piquez une pomme de terre avec la pointe d'un couteau pour vérifier le degré de cuisson. ❸ Égouttez les pommes de terre, servez-les immédiatement, accompagnées de beurre frais. Chaque convive pèlera ses pommes de terre dans son assiette.

Vinaigrette

4 5 min

1 cuil. à soupe de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

1. Mettez la moutarde dans un bol, ajoutez un peu de sel et de poivre.
2. Délayez avec le vinaigre, puis versez l'huile en fouettant.

Variantes : remplacez le vinaigre de vin par du jus de citron, ou encore l'huile d'olive par de l'huile de noix. Ajoutez à la sauce des herbes ciselées (persil, ciboulette…), un peu d'ail haché, des échalotes ou des oignons…

Entrées fraîches et belles salades

Figues et magret fumé

4 15 min

4 figues • 150 g de magret de canard fumé tranché • 1 salade feuille de chêne • 4 cuil. à soupe d'huile de noix • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel, poivre

❶ Épluchez la salade, lavez-la et essorez-la. Préparez une vinaigrette en fouettant à la fourchette le vinaigre balsamique et l'huile avec un peu de sel et de poivre. Lavez et essuyez les figues, coupez-les en quatre sans détacher les quartiers. ❷ Dégraissez les tranches de magret, déposez-les à l'intérieur des figues. ❸ Répartissez la salade sur quatre assiettes, assaisonnez puis déposez une figue garnie de magret et servez à température ambiante.

Infomarché : vous trouverez le magret de canard fumé tranché sous vide au rayon frais de votre supermarché.

Guacamole et crevettes au curry

4 10 min 2 min

4 avocats mûrs • ½ sachet d'épices pour guacamole • 12 crevettes roses cuites • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de curry en poudre • ½ citron

❶ Ouvrez les avocats, ôtez le noyau et retirez la pulpe avec une cuillère. Mixez-la avec les épices et répartissez-la dans quatre coupelles. Décortiquez les crevettes. ❷ Faites chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif, mettez les crevettes, réchauffez-les pendant 2 minutes en les retournant, puis saupoudrez-les de curry. Déposez les crevettes au centre de chaque coupelle. ❸ Coupez quatre rondelles dans le demi-citron, garnissez-en les coupelles et servez sans attendre.

Notre conseil : la pulpe d'avocat noircit vite à l'air libre. Il est préférable de préparer le guacamole au dernier moment.

Œufs mimosa

4 15 min

8 œufs durs • 1 bol de mayonnaise (voir recette) • 4 feuilles de salade • 1 branche de persil plat

❶ Ciselez finement les feuilles de salade, disposez-les sur quatre petites assiettes. Écalez les œufs, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, retirez le jaune avec une petite cuillère. ❷ Mettez la moitié des jaunes dans un bol, mélangez avec la mayonnaise. ❸ Remplissez les blancs d'œufs avec cette préparation. Passez le reste de jaune d'œuf à la moulinette, parsemez-en les demi-œufs. Mettez sur chaque assiette quatre demi-œufs, disposez dessus un peu de persil haché. Servez frais.

Rillettes de sardines

4 15 min

16 sardines à l'huile • 100 g de beurre mou • 1 échalote • ½ citron • 4 branches de persil • 3 pincées de paprika • sel, poivre

❶ Épluchez et hachez l'échalote avec les feuilles de persil. Pressez le demi-citron. ❷ Écrasez les sardines à la fourchette dans un grand bol et mélangez avec l'échalote et le persil hachés, le beurre, le jus de citron, un peu de sel et de poivre et le paprika. ❸ Répartissez ces rillettes dans quatre petits ramequins. Servez frais.

Roulades de bresaola aux poivrons et au mesclun

4 | 15 min | 45 min | 30 min

200 g de bresaola • 4 poivrons rouges • 200 g de mesclun • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de thym effeuillé • sel, poivre

❶ Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Déposez les poivrons dans un plat à gratin, enfournez et faites griller pendant 45 minutes en les retournant pour que la peau noircisse de toutes parts. ❷ Retirez-les du plat, enfermez-les dans un sac en plastique. Laissez-les refroidir 30 minutes à température ambiante. ❸ Lavez et essorez le mesclun. Répartissez-le sur quatre assiettes. Mélangez dans un bol l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre et le thym, versez sur la salade. Enlevez la peau des poivrons avec les doigts, elle se détache toute seule. Ôtez le pédoncule et les graines, coupez la chair en morceaux. ❹ Enveloppez les morceaux de poivron dans les tranches de bresaola. Disposez-les sur la salade. Servez frais.

Infomarché : la bresaola est une viande séchée originaire d'Italie que vous trouverez sous vide dans les supermarchés ou à la coupe chez les traiteurs italiens. Vous pouvez la remplacer par de la coppa, du jambon de Parme, du jambon d'Aoste.

Nos conseils : ne vous laissez pas intimider par la préparation des poivrons, elle est très simple à réaliser et donne un résultat délicieux. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des poivrons grillés surgelés ou des poivrons en bocaux.

Salade aux figues, au jambon et à la mozzarella

4 10 min

200 g de roquette • 4 figues • 4 tranches de jambon de Parme • 200 g de mozzarella • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • fleur de sel, poivre concassé

❶ Lavez et essorez la roquette, répartissez-la sur quatre assiettes. Coupez les figues en quatre sans détacher les quartiers. Déposez une figue par assiette. Coupez la mozzarella en tranches fines, répartissez-les sur les assiettes. ❷ Roulez les tranches de jambon en cornet, mettez-les au milieu de l'assiette. ❸ Mélangez dans un bol le vinaigre balsamique et l'huile, versez sur la roquette, parsemez la mozzarella de fleur de sel et de poivre concassé.

Infomarché : si vous pouvez trouver dans le commerce des billes de mozzarella, achetez-les, la présentation sera plus raffinée. Choisissez des figues fermes et de couleur uniforme.

Notre conseil : vous pouvez servir cette salade en entrée ou en plat principal en augmentant les proportions.

Salade chinoise au poulet

4 15 min

200 g de blanc de poulet cuit • 100 g de pousses de soja • 1 tomate • 1 oignon • 1 concombre • 1 citron • 6 feuilles de laitue• 1 gousse d'ail • ½ bouquet de coriandre • ½ bouquet de menthe • 1 cuil. à soupe de nuoc-mâm • sel, poivre

❶ Épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les finement. Lavez le concombre, essuyez-le et coupez-le en tranches très fines sans l'éplucher. Pelez la tomate après l'avoir ébouillantée, ôtez les graines et coupez la chair en petits dés. Ciselez les feuilles de laitue. Détaillez le poulet en dés. ❷ Mettez dans quatre assiettes creuses successivement la laitue, les pousses de soja, les rondelles de concombre, les dés de poulet et de tomate. ❸ Pressez le citron et versez le jus dans un bol. Ajoutez le nuoc-mâm, l'oignon et l'ail hachés, un peu de sel et de poivre. Versez sur la salade. Parsemez de coriandre et de menthe ciselées.

Salade d'endives au gorgonzola, à la poire, aux raisins et aux noix

4 15 min

6 endives • 200 g de gorgonzola • 1 poire • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 2 cuil. à soupe de cerneaux de noix • 4 cuil. à soupe de crème • sel, poivre

❶ Lavez et essuyez les endives, coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier. Concassez grossièrement les noix. ❷ Écrasez le gorgonzola à la fourchette dans un grand bol, salez, poivrez puis arrosez de crème et mélangez bien. Pelez la poire, coupez la chair en petits dés. ❸ Versez la crème sur les endives, mélangez et parsemez de dés de poire, de raisins et de noix.

Salade de chou blanc au gouda, aux raisins et aux noix

4 10 min

400 g de chou blanc émincé finement • 100 g de gouda • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 2 cuil. à soupe de cerneaux de noix • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 citron • 20 cl de crème • sel, poivre

❶ Coupez le gouda en dés. Concassez grossièrement les cerneaux de noix. Pressez le citron, versez-le dans un bol, ajoutez la crème, du sel, du poivre, le cumin et mélangez. ❷ Mettez le chou dans un saladier, arrosez-le de sauce, mélangez, parsemez de raisins, de noix et de dés de gouda. Servez frais.

Salade de crevettes au gingembre

4 15 min

16 crevettes roses cuites • 4 tranches d'ananas au sirop • 1 cœur de laitue • 1 citron vert • 2 cm de gingembre frais • 4 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à soupe de miel

❶ Lavez et essorez la laitue, ciselez-la, répartissez-la dans quatre coupelles. Décortiquez les crevettes, disposez-les sur la salade. Coupez les tranches d'ananas en petits morceaux, ajoutez-les. Pelez le gingembre et râpez-le. Pressez le citron. ❷ Mélangez à la fourchette dans un bol le jus de citron avec la sauce de soja, le miel et le gingembre. Versez sur la salade. Servez frais.

Salade de macaronis aux pousses d'épinards et aux tomates confites

4 15 min 10 min

300 g de macaronis • 200 g de pousses d'épinard • 50 g de tomates séchées • 100 g de pignons de pin • ½ botte de ciboulette • 50 g de parmesan • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel, poivre du moulin

❶ Faites bouillir 3 litres d'eau, ajoutez un peu de sel et mettez les macaronis en mélangeant jusqu'à la reprise de l'ébullition. Laissez-les cuire pendant 8 minutes, égouttez-les et versez-les dans un saladier. Arrosez-les d'un filet d'huile et mélangez. Laissez-les refroidir à température ambiante. ❷ Mélangez dans un bol le reste d'huile avec le vinaigre balsamique, le parmesan, un peu de sel et de poivre. Versez sur les pâtes et mélangez. ❸ Lavez et séchez les pousses d'épinards. Coupez les tomates séchées en petits dés. Faites griller les pignons à la poêle à revêtement antiadhésif. Ciselez la ciboulette. ❹ Mettez dans le saladier les pousses d'épinard et les dés de tomate confite, mélangez, puis décorez de ciboulette ciselée et de pignons.

Salade de pommes de terre au magret fumé

4 | 20 min | 25 min

800 g de pommes de terre roseval • 1 sachet de magret de canard fumé • 20 cl de vin blanc sec • 2 échalotes • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 3 cuil. à soupe d'huile • 4 branches de persil • 12 brins de ciboulette • fleur de sel, poivre du moulin

❶ Mettez les pommes de terre sans les éplucher dans une casserole, couvrez-les d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 25 minutes. Égouttez les pommes de terre et laissez-les tiédir. ❷ Pendant ce temps, dégraissez les tranches de magret, et épluchez les échalotes, coupez-les en rondelles. Pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles, mettez-les dans un saladier ; arrosez-les de vin blanc, mélangez, puis ajoutez les échalotes et les tranches de magret. ❸ Battez à la fourchette dans un bol le vinaigre et l'huile avec un peu de sel et de poivre, versez sur la salade. ❹ Ciselez le persil et la ciboulette, parsemez-en la salade. Servez immédiatement.

Salade de poulet aux pousses d'épinard et au sésame

4 15 min 35 min

600 g de blancs de poulet • 400 g de pousses d'épinard • 1 morceau de gingembre frais de 3 cm de long • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe d'huile de sésame • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 citron jaune • 1 cuil. à soupe de graines de sésame • 1 cuil. à soupe de poivre concassé • 1 cuil. à soupe de fleur de sel

❶ Mettez les blancs de poulet dans une casserole, ajoutez de l'eau pour les recouvrir, salez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 30 minutes. ❷ Pendant ce temps, lavez les pousses d'épinard, essorez-les et mettez-les dans un saladier. Pelez le gingembre et coupez-le en petits dés. Pressez le citron. ❸ Mélangez dans un bol le jus de citron, la sauce de soja, l'huile d'olive et l'huile de sésame. Lorsque le poulet est cuit, égouttez-le et découpez-le en lamelles. Déposez-les encore chaudes sur les pousses d'épinard, arrosez de sauce et saupoudrez de poivre, de sel et de graines de sésame. Servez sans attendre.

Salade de roquette au parmesan et aux tomates confites

4 10 min

150 g de parmesan en morceau • 2 cuil. à soupe de tomates confites à l'huile • 200 g de roquette • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 pincées de poivre concassé • sel

❶ Lavez et essorez la roquette, répartissez-la dans quatre coupelles. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Mélangez. ❷ Coupez les tomates confites en petits dés, parsemez-en la salade. Découpez le parmesan en lamelles avec un couteau économe, ajoutez-le. Servez frais.

Nos conseils : assaisonnez la salade juste au moment de servir pour qu'elle garde toute sa fraîcheur. Si vous êtes pressé, vous trouverez dans le commerce des lamelles de parmesan prêtes à l'emploi.

Salade de soja aux crevettes et à l'ananas

4 15 min 5 min

250 g d'ananas en boîte • 200 g de crevettes roses cuites • 200 g de germes de soja • 4 cuil. à soupe de cacahuètes nature • 1 citron • 2 cuil. à soupe de sucre • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • 12 feuilles de menthe

❶ Pressez le citron, versez le jus dans un saladier, ajoutez la sauce de soja et le sucre ainsi que le jus des ananas. ❷ Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole et versez les germes de soja. Faites-les blanchir pendant 2 minutes, puis rafraîchissez-les, égouttez-les et mettez-les dans le saladier. ❸ Décortiquez les crevettes et ajoutez-les. Coupez les tranches d'ananas en petits morceaux, ajoutez-les également. ❹ Ciselez les feuilles de menthe, concassez grossièrement les cacahuètes, répartissez-les sur la salade. Servez frais.

Salade de viande des Grisons au radis noir

4 20 min

12 tranches de viande des Grisons • 1 radis noir • 1 pomme • 1 citron • 4 cuil. à soupe d'huile de noisette • 2 cuil. à soupe de noisettes concassées • sel, poivre

❶ Pressez le citron, versez le jus dans un bol, ajoutez du sel, du poivre et l'huile de noisette. Coupez les tranches de viande des Grisons en lanières. Pelez le radis noir avec un couteau économe, coupez-le en tranches très fines. Pelez la pomme et coupez-la en lamelles. ❷ Mettez tous ces ingrédients dans un saladier et arrosez de sauce. Mélangez et saupoudrez de noisettes concassées. Servez frais.

Notre conseil : préparez la pomme au dernier moment, car au contact de l'air, sa chair s'oxyde.

Smoothie tomate citron céleri

4 10 min

4 tomates bien mûres • 2 carottes • 1 branche de céleri • 1 citron jaune et demi • 1 citron vert • 2 cuil. à café de Worcestershire sauce • 1 cuil. à café de sel de céleri

❶ Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Coupez la branche de céleri en petits morceaux, pelez les tomates et coupez-les en morceaux. ❷ Mettez ces légumes dans le bol d'un mixeur. Pressez le citron jaune et le citron vert, ajoutez le jus obtenu et mixez pour obtenir une texture onctueuse. Ajoutez la Worcestershire sauce, le sel de céleri, versez dans quatre grands verres. ❸ Coupez le demi-citron jaune en fines rondelles, entaillez chaque rondelle à moitié. ❹ Mettez trois glaçons dans chaque verre et décorez d'une rondelle de citron posée à califourchon sur le bord des verres. Servez très frais.

Notre conseil : pour peler facilement les tomates, faites bouillir deux verres d'eau dans une casserole, piquez les tomates avec une fourchette du côté du pédoncule, plongez-les dedans pendant 1 minute, faites une entaille avec un couteau pointu à l'opposé du pédoncule, la peau se détache toute seule.

Tartare d'artichauts au crabe

4 20 min

8 fonds d'artichaut en conserve • 250 g de chair de crabe • 1 jaune d'œuf • 1 cuil. à café de moutarde • 8 cuil. à soupe d'huile • 2 cl de crème liquide • 1 citron • 20 brins de ciboulette • sel, poivre

❶ Pressez le citron. Préparez une mayonnaise dans un saladier en fouettant le jaune d'œuf avec la moutarde, un peu de sel et de poivre et en versant l'huile goutte à goutte. Ajoutez la crème liquide et le jus de citron ainsi que la moitié de la ciboulette ciselée, mélangez bien. ❷ Rincez les fonds d'artichaut, coupez-les en petits dés et mettez-les dans la mayonnaise. Égouttez la chair de crabe, coupez les morceaux en dés et ajoutez-les. ❸ Répartissez cette préparation dans quatre verrines, décorez avec le reste de ciboulette et servez très frais.

Tartare de crevettes aux kiwis

4 15 min

4 gros kiwis mûrs mais fermes • 12 crevettes roses cuites • 2 cuil. à soupe de mayonnaise (voir recette) • 1 cuil. à soupe de crème liquide • 4 pincées de curry • sel, poivre

❶ Coupez un chapeau aux kiwis, évidez-les délicatement avec une petite cuillère sans percer la peau. Mettez la pulpe recueillie dans un saladier, coupez-la en petits dés. ❷ Décortiquez les crevettes et coupez-les en petits dés de la même taille. Dans un bol, mélangez la mayonnaise, la crème, le curry et un peu de sel et de poivre. Versez dans le saladier, mélangez doucement. ❸ Farcissez les kiwis évidés avec cette préparation, reposez le chapeau dessus. Posez-les dans des coquetiers pour les servir.

Terrine de foies de volaille simplissime

4 à 6 | 15 min | 1 h | 6 h

800 g de foies de volaille • 200 g d'échine de porc • 3 échalotes • 2 cuil. à soupe de gelée en poudre • 3 cuil. à soupe de cognac • 2 œufs • 6 pincées de quatre-épices • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

❶ Épluchez les échalotes. Coupez l'échine en dés. Mettez dans le bol du mixeur les foies de volaille, le porc, les échalotes et les œufs, mixez finement. ❷ Versez la préparation dans un saladier, ajoutez la gelée, le cognac, le quatre-épices et un peu de sel et de poivre. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). ❸ Huilez un moule à cake, versez la préparation dedans. Faites cuire pendant 1 heure en surveillant la cuisson. Plongez la lame d'un couteau au centre de la terrine, le jus doit être clair et non rosé. ❹ Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant 6 heures au minimum.

Infomarché : vous trouverez les foies de volaille chez le volailler ou encore en barquettes dans les supermarchés.

Nos conseils : préparez cette terrine à l'avance. Elle se conserve une dizaine de jours au réfrigérateur. Accompagnez-la de pain grillé, de cornichons et de confiture d'oignons. Vous pouvez aussi la servir en plat principal en l'accompagnant de pommes de terre sautées et d'une salade verte.

Terrine de petits légumes

4 | 10 min | 55 min

600 g de macédoine de légumes surgelée • 4 œufs • 20 cl de crème liquide • 20 g de beurre • 4 branches de basilic • sel, poivre | Sauce : 20 cl de crème • 1 citron • 4 branches de basilic

❶ Faites bouillir 2 litres d'eau dans une casserole, salez et mettez la macédoine de légumes. Faites-la cuire pendant 15 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Égouttez-la bien et laissez-la refroidir. ❷ Ciselez le basilic. Cassez les œufs dans un saladier, battez-les avec la crème liquide, le basilic, salez, poivrez et incorporez la macédoine refroidie. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). ❸ Beurrez un moule à cake. Versez dedans la préparation et faites cuire pendant 40 minutes. Démoulez sur un plat long et laissez refroidir. ❹ Pressez le citron, hachez le basilic restant, puis battez la crème avec le jus de citron, du sel, du poivre et le basilic haché. ❺ Coupez la terrine en tranches et accompagnez-la de crème en saucière.

Notre conseil : vous pouvez aussi réaliser cette recette avec de la macédoine de légumes en boîte.

Terrine de thon aux baies roses

4 10 min

400 g de thon au naturel • 25 cl de crème • 1 citron • 12 brins de ciboulette • 4 cuil. à soupe de baies roses • sel, poivre

❶ Égouttez le thon, mettez-le dans un saladier. Pressez le citron, versez le jus dans le saladier, ajoutez la crème, un peu de sel et de poivre. Travaillez à la fourchette pour obtenir une mousse. ❷ Ajoutez la ciboulette ciselée, les baies roses et remplissez quatre petites terrines avec cette préparation. Servez frais.

Notre conseil : accompagnez de tranches de pain de campagne grillées.

Verrines de crème d'avocat au saumon fumé

4 15 min

4 avocats mûrs • 200 g de dés de saumon fumé • 2 citrons verts • 3 gouttes de Tabasco • 10 cl de crème fleurette • sel, poivre

❶ Râpez le zeste des citrons verts, pressez-les. Ouvrez les avocats en deux, ôtez le noyau et prélevez la chair avec une cuillère. ❷ Mettez-la dans le bol du mixeur avec le jus de citron, la crème, le Tabasco, un peu de sel et de poivre. Mixez pour obtenir une soupe épaisse et répartissez dans quatre verres larges. ❸ Déposez dessus les cubes de saumon et décorez d'un peu de zeste râpé. Réservez au frais en attendant de servir.

Verrines de légumes aux œufs de saumon

4 15 min

4 petites tomates • 2 bulbes de fenouil • 4 feuilles de laitue • 1 pot d'œufs de saumon • 10 cl de crème liquide très froide • 1 citron • 4 branches d'aneth • sel, poivre

❶ Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Plongez-y les tomates pendant 10 secondes, puis pelez-les. Ouvrez-les en deux, ôtez les graines avec une petite cuillère et coupez la pulpe en petits dés. ❷ Coupez les bulbes de fenouil en rondelles, puis en dés de même taille que les tomates. Lavez et épongez les feuilles de laitue, ciselez-les. Pressez le citron. ❸ Battez la crème avec le jus de citron, du sel et du poivre jusqu'à ce qu'elle épaississe. ❹ Dans quatre verres larges, mettez successivement la laitue, le fenouil, la tomate, recouvrez de crème. Déposez dessus une cuillerée à soupe d'œufs de saumon et décorez avec quelques brins d'aneth. Servez très frais.

Verrines radis et concombres

4 10 min

600 g de fromage blanc • 1 concombre • 1 botte de radis • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de ciboulette • 1 citron • sel, poivre

❶ Pelez l'ail, écrasez-le au presse-ail au-dessus d'un saladier. Épluchez les radis en enlevant les fanes (feuilles vertes) et coupez-les en fines rondelles. Pelez le concombre, coupez-le en tronçons, retirez les graines et coupez la chair en dés. Pressez le citron. ❷ Versez le fromage blanc dans le saladier, ajoutez radis, concombre, du sel, du poivre, le jus de citron et enfin ciselez la ciboulette au-dessus du saladier. Mélangez bien. ❸ Répartissez dans quatre verrines et mettez au réfrigérateur en attendant de servir.

Infomarché : choisissez le fromage blanc à 40 %, 20 % ou 0 % de matières grasses en fonction de votre préférence.

Entrées chaudes, tartes et soupes

Bouchées aux escargots

4 | 15 min | 30 min

1 boîte d'escargots au naturel • 4 fonds de bouchée à la reine • 2 échalotes • 6 champignons de Paris • 2 gousses d'ail • 20 g de beurre • 25 cl de crème • 6 branches de persil • sel, poivre

❶ Faites réchauffer les fonds de bouchée à la reine à four doux, 120 °C (th. 4) pendant 15 minutes. ❷ Pendant ce temps, épluchez les gousses d'ail et les échalotes, hachez-les. Lavez et épongez les champignons après avoir enlevé le bout terreux. Hachez-les également. ❸ Faites fondre le beurre, mettez l'ail, l'échalote, les champignons et faites cuire en mélangeant pendant 5 minutes. Salez, poivrez, ajoutez les escargots, puis la crème et le persil ciselé finement. Laissez cuire pendant 10 minutes à feu très doux. ❹ Disposez les fonds de pâte sur des assiettes, remplissez-les avec la préparation et recouvrez-les de leurs chapeaux. Servez très chaud.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les escargots par des crevettes roses cuites.

Bricks au thon, à l'œuf et à la coriandre

4 15 min 5 min

4 feuilles de brick • 4 œufs • 280 g de thon au naturel égoutté (1 boîte de 400 g) • 1 bouquet de coriandre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Déposez une feuille de brick sur le plan de travail. Partagez le thon en quatre parts égales. Ciselez la coriandre. ❷ Déposez au centre de la feuille un quart du thon, cassez un œuf dessus, salez, poivrez, puis parsemez de coriandre ciselée. Refermez délicatement la feuille de brick. Renouvelez l'opération avec les autres feuilles. ❸ Versez l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif, faites-la chauffer puis faites dorer les feuilles de brick à feu vif en les retournant avec précaution. Lorsqu'elles sont dorées, baissez le feu et prolongez la cuisson pendant 3 à 4 minutes pour que le blanc des œufs soit pris. ❹ Retirez-les avec une spatule et déposez-les sur un papier absorbant pour ôter le surplus d'huile. Faites glisser sur les assiettes.

Notre conseil : pour que les feuilles de brick ne se brisent pas pendant que vous les remplissez, passez un torchon sous l'eau rapidement pour qu'il soit humide, dépliez-le sur le plan de travail et posez la feuille dessus.

Bruschettas tomate chèvre jambon

4 15 min 3 min

8 tranches de pain de campagne • 4 tomates • 8 tranches fines de jambon cru • 1 chèvre bûche • 2 gousses d'ail • 4 branches de basilic • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre du moulin

❶ Dégraissez les tranches de jambon, coupez-les en lamelles. Coupez les tomates en tranches fines. Écrasez le chèvre à la fourchette avec deux cuillerées à soupe d'huile et un peu de poivre. Pelez les gousses d'ail. ❷ Toastez les tranches de pain, frottez-les d'ail, badigeonnez-les d'huile d'olive avec un pinceau, puis tartinez-les de chèvre. Déposez dessus quelques tranches de tomate et des lamelles de jambon. ❸ Ciselez finement le basilic, parsemez-en les bruschettas.

Clafoutis aux tomates cerise

4 10 min 50 min

500 g de tomates cerise • 4 œufs • 40 cl de crème liquide • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de ciboulette • sel, poivre

❶ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Lavez, essuyez les tomates, déposez-les verticalement dans un plat à four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et faites-les cuire 30 minutes au four. ❷ Battez les œufs avec la crème, du sel et du poivre et la ciboulette ciselée. Versez le mélange dans un plat à four, posez les tomates les unes à côté des autres. ❸ Enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes environ. Servez chaud ou tiède.

Croques chèvre et bacon

4 15 min 10 min

8 tranches de pain de mie rondes • 8 tranches de bacon • 8 petits chèvres frais • 1 sachet de mesclun • 4 cuil. à soupe de noisettes concassées • 2 cuil. à soupe de tomates confites • 2 cuil. à soupe d'olives noires • 1 bol de vinaigrette

❶ Faites chauffer le four à 180 °C (th. 6). Superposez une tranche de pain, une tranche de bacon, un petit chèvre, une tranche de bacon, une tranche de pain, un petit chèvre. ❷ Parsemez de noisettes concassées. Renouvelez l'opération pour les autres croques. Déposez-les dans un plat à four, faites cuire pendant 10 minutes. ❸ Pendant ce temps, coupez les olives et les tomates confites en morceaux, rincez et essorez le mesclun, mettez-le dans un saladier, arrosez de vinaigrette, répartissez-le dans quatre assiettes, parsemez d'olives et de tomates. ❹ Déposez un croque sur chaque assiette, servez aussitôt.

Crostinis aux anchois

4 15 min 30 min

4 grandes tranches de pain de campagne • 2 gousses d'ail • 4 tomates • 12 filets d'anchois à l'huile • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 sachet de roquette • 1 bol de vinaigrette • sel, poivre, sucre en poudre

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en tranches fines, disposez-les dans un plat à four, salez, poivrez, saupoudrez d'un peu de sucre en poudre. ❷ Pelez et hachez l'ail, parsemez-en les tomates, arrosez de deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites cuire pendant 25 minutes. ❸ Rincez et essorez la roquette, arrosez-la de vinaigrette, répartissez-la dans quatre assiettes. ❹ Badigeonnez les tranches de pain avec le reste d'huile, recouvrez-les de tomates, déposez dessus des filets d'anchois, passez au four pendant 5 minutes. ❺ Déposez un crostini par assiette, servez immédiatement.

Empanadas au thon et à la tomate

4 | 30 min | 1 h | 40 min

Pâte : 250 g de farine • 1 cuil. à soupe d'huile • sel | Garniture : 1 œuf • 150 g de thon frais • 3 tomates • 2 échalotes • 12 olives noires dénoyautées • 4 filets d'anchois • 20 cl d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Versez la farine dans un saladier, ajoutez une grosse pincée de sel, 7 cl d'eau et l'huile. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit homogène, roulez-la en boule, recouvrez-la d'un torchon et laissez-la reposer pendant 1 heure. ❷ Pendant ce temps, faites cuire l'œuf pendant 10 minutes à l'eau bouillante, rafraîchissez-le et écalez-le. Pelez et épépinez les tomates, coupez la chair en petits morceaux. Pelez les échalotes et émincez-les. ❸ Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les échalotes et les tomates. Salez, poivrez, laissez cuire en remuant souvent pendant 15 minutes. ❹ Coupez le thon en petits dés et ajoutez-le aux tomates. Prolongez la cuisson pendant 5 minutes. Coupez les olives et les anchois en petits morceaux, hachez l'œuf dur et ajoutez-les à la préparation. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). ❺ Étalez la pâte. Découpez des galettes avec un emporte-pièce. Répartissez la farce sur les ronds et refermez-les en chaussons en soudant les bords avec vos doigts mouillés. Huilez la plaque du four, déposez les chaussons dessus et enfournez. ❻ Laissez cuire pendant 20 minutes. Servez chaud ou tiède.

Œufs cocotte aux épinards

4 10 min 20 min

8 œufs • 1 kg d'épinards hachés surgelés • 4 cuil. à soupe de crème • 40 g de beurre • sel, poivre

❶ Faites fondre 10 g de beurre dans une casserole, mettez les épinards encore gelés et laissez-les cuire pendant 10 minutes. Égouttez-les à fond, salez, poivrez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). ❷ Beurrez quatre grands ramequins, répartissez les épinards, cassez deux œufs dans chaque ramequin, salez, poivrez et recouvrez d'un peu de crème. ❸ Préparez un bain-marie : remplissez aux deux tiers d'eau bouillante un plat à four pouvant contenir les quatre ramequins. Enfournez et laissez cuire pendant 8 à 10 minutes. Servez sans attendre.

Nos conseils : surveillez bien la cuisson car le blanc d'œuf doit être pris et le jaune doit rester liquide. Pour une entrée, prévoyez un œuf par personne seulement.

Piperade

4 30 min 40 min

8 œufs • 12 fines tranches de jambon de Bayonne • 2 poivrons rouges • 2 poivrons verts • 3 oignons • 1 kg de tomates • 2 gousses d'ail • 4 pincées de piment d'Espelette • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Pelez les poivrons avec un couteau économe, épépinez-les, coupez-les en lanières. Plongez les tomates dans de l'eau bouillante salée pendant 30 secondes, puis pelez-les et épépinez-les. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. ❷ Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, mettez les légumes, faites-les revenir à feu moyen en mélangeant, salez, poivrez, ajoutez le piment. Couvrez, baissez le feu et laissez cuire pendant 30 minutes. ❸ Découvrez la cocotte. Si le jus de cuisson est abondant, faites-le réduire à feu vif. Faites dorer les tranches de jambon sans matière grasse dans une poêle à revêtement antiadhésif. ❹ Battez les œufs en omelette, salez, poivrez et versez-les dans la cocotte. Faites-les prendre à feu moyen en mélangeant constamment. ❺ Versez dans le plat de service, disposez dessus le jambon. Servez bien chaud.

Infomarché : le piment d'Espelette en poudre est vendu en bocaux de verre au rayon épices des supermarchés.

Pommes de terre farcies aux œufs

4 15 min 35 min

4 grosses pommes de terre de 200 g chacune • 4 œufs • 4 cuil. à café de crème • 50 g de gruyère râpé • 30 g de beurre • sel, poivre

❶ Lavez les pommes de terre, mettez-les dans un faitout, couvrez-les d'eau et faites-les cuire pendant 20 minutes à partir de l'ébullition. ❷ Égouttez-les et laissez-les un peu refroidir. Déposez-les dans un plat à four. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). ❸ Découpez une calotte dans chaque pomme de terre, retirez la moitié de la pulpe avec une petite cuillère sans percer la peau. Mettez au fond de chaque cavité une noisette de beurre. ❹ Cassez un œuf dans chaque pomme de terre, salez, poivrez, recouvrez de crème puis de gruyère râpé et enfournez. Laissez cuire pendant 10 à 15 minutes. ❺ Vérifiez la cuisson : les blancs doivent être pris et les jaunes demeurer liquides.

Quiche au chèvre et à la tomate

4 15 min 30 min

1 rouleau de pâte brisée • 4 œufs • 1 fromage de chèvre frais (type petit Billy) • 2 tomates • 20 cl de lait • sel, poivre

❶ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Placez la pâte dans un moule à tarte. Pelez les tomates après les avoir placées quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante. Enlevez les graines avec une petite cuillère et coupez la chair en petits morceaux. ❷ Battez les œufs en omelette dans un saladier avec le lait et un peu de sel et de poivre. Incorporez le fromage de chèvre en travaillant le mélange à la fourchette pour qu'il soit homogène. Ajoutez les dés de tomate. Mélangez délicatement. ❸ Versez la préparation sur la pâte, enfournez et faites cuire pendant 30 minutes. Servez chaud ou tiède.

Samoussas

4 10 min 10 min

4 feuilles de brick • 150 g de bœuf haché • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 10 brins de ciboulette • 1 blanc d'œuf • 8 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

❶ Épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les. Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites dorer l'ail, l'oignon et le bœuf haché. Salez, poivrez, mélangez bien. Laissez refroidir et ajoutez la ciboulette ciselée. ❷ Partagez la viande en quatre parts égales. Déposez chaque part de farce sur une feuille de brick. Pliez-la en rectangle puis en triangle. Soudez les bords avec un peu de blanc d'œuf. ❸ Faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle et faites frire les samoussas pendant 2 minutes sur chaque face. Déposez sur un papier absorbant, puis servez chaud.

Soupe de montagne

4 20 min 1 h

8 pommes de terre • 1 kg d'épinards en branches surgelés • 2 oignons • 1 litre de lait • 150 g d'allumettes de lard fumé • 10 g de gruyère râpé • 20 cl de crème • 20 g de beurre • sel, poivre

❶ Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Pelez les oignons, émincez-les. Faites fondre le beurre dans une grande cocotte, faites revenir les pommes de terre, les oignons, les épinards et les allumettes de lard pendant 4 minutes en mélangeant, puis arrosez avec le lait et ajoutez 1 litre d'eau. Salez, poivrez. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez cuire pendant 45 minutes. ❷ Répartissez dans quatre bols à potage, ajoutez une cuillerée de crème et parsemez de fromage râpé. Servez immédiatement.

Soupe maison aux sept légumes

4 20 min 35 min

4 grosses pommes de terre • 4 courgettes • 4 carottes • 4 poireaux • 1 branche de céleri • 2 oignons • 4 navets • 1 bouquet de persil • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Épluchez les pommes de terre, les navets, les carottes et les oignons, coupez-les en petits dés. Lavez et essuyez les courgettes, coupez les extrémités et coupez-les en dés de la même taille. Coupez l'extrémité « chevelue » des poireaux. Détaillez-les en tronçons de 2 cm et lavez-les à grande eau pour éliminer toute trace de terre. Égouttez-les. Coupez la branche de céleri en tronçons. ❷ Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte, mettez tous les légumes et faites-les dorer en les mélangeant pendant 3 minutes. Versez dessus 2 litres d'eau chaude, salez, poivrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et couvrez. Laissez cuire pendant 30 minutes. ❸ Parsemez de persil ciselé au moment de servir.

Nos conseils : vous pouvez passer cette soupe au mixeur afin d'obtenir un potage velouté, ajouter d'autres légumes ou bien encore une poignée de pâtes comme des coquillettes, des dés de jambon, des copeaux de parmesan.

Tarte à la tomate, à la moutarde et à la tomme de montagne

4 15 min 20 min

1 fond de pâte feuilletée • 4 tomates • 200 g de tomme de montagne • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Faites bouillir 50 cl d'eau dans une casserole, piquez les tomates avec une fourchette du côté du pédoncule, plongez-les dans l'eau et incisez la peau, retirez-la. Coupez les tomates en deux, enlevez les graines avec une petite cuillère et coupez la pulpe en morceaux. Salez-les légèrement, mettez-les dans une passoire au-dessus de l'évier et laissez-les en attente pendant 15 minutes afin qu'elles rendent le maximum d'eau. ❷ Coupez la tomme en lamelles. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Garnissez de pâte un moule à tarte en laissant le papier de cuisson. Badigeonnez la pâte de moutarde. Égouttez et épongez les morceaux de tomate pour ôter le sel. ❸ Déposez sur le fond de tarte les lamelles de tomme et les morceaux de tomate. Arrosez avec l'huile, poivrez et enfournez. Laissez cuire 20 minutes. Servez chaud ou tiède.

Tarte aux cinq fromages

4 10 min 30 min

1 fond de pâte brisée • 4 œufs • 20 cl de lait • 20 cl de crème • 60 g de comté • 60 g d'emmenthal • 60 g de bleu • 60 g d'Etorki • 60 g de fromage des Pyrénées • sel, poivre

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Garnissez un moule à tarte de pâte. Mettez le bleu dans un saladier, écrasez-le à la fourchette. Râpez les autres fromages, ajoutez-les. ❷ Cassez les œufs dans le saladier, salez peu, car le fromage l'est déjà, poivrez, versez le lait et la crème. Mélangez bien et versez cette préparation sur la pâte. Enfournez et laissez cuire pendant 30 minutes. Servez chaud ou tiède.

Nos conseils : vous pouvez acheter une pâte brisée surgelée ou une pâte toute prête au rayon frais de votre supermarché. Dans ce cas, gardez le papier de cuisson lorsque vous garnirez le moule. Servez cette tarte en plat unique avec une salade verte.

Tomates farcies au chèvre chaud

4 10 min 40 min

8 petites tomates grappe • 2 fromages de chèvre frais (type Chavroux) • 2 cuil. à soupe de thym effeuillé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et essuyez les tomates, ôtez leur un chapeau aux deux tiers de leur hauteur et évidez-les avec une petite cuillère. Salez légèrement l'intérieur et retournez-les sur une assiette pour les égoutter. Écrasez le fromage à la fourchette avec trois cuillerées à soupe d'huile d'olive et le thym. ❷ Garnissez les tomates avec le mélange, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez. Remettez le chapeau et disposez les tomates dans un plat à four. Faites cuire pendant 40 minutes. Servez chaud ou tiède.

Notre conseil : présentez ces tomates sur une chiffonnade de salade verte.

Tortilla espagnole

4 | 25 min | 45 min

4 œufs • 2 pommes de terre • 1 petit poivron vert • 1 petit poivron rouge • 1 oignon • 150 g d'allumettes de lard fumé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Faites cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau pendant 20 minutes puis pelez-les et coupez-les en dés. Pelez les poivrons avec un couteau économe, épépinez-les et ôtez les parties blanches. Coupez la pulpe en dés de même taille que les pommes de terre. Épluchez l'oignon, émincez-le. ❷ Faites chauffer deux cuillerées d'huile dans une sauteuse, faites revenir les poivrons et les oignons pendant 10 minutes puis ajoutez les pommes de terre et les allumettes de lard. ❸ Cassez les œufs, battez-les en omelette avec un peu de sel et de poivre. Ajoutez les légumes et le lard. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). ❹ Huilez un moule à manqué, versez-y la préparation et enfournez. Laissez cuire pendant 15 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau au centre de la tortilla ; elle doit être moelleuse, mais pas liquide. ❺ Démoulez la tortilla sur un plat. Dégustez-la chaude, tiède ou froide.

Velouté de chou-fleur

4 15 min 40 min

1 chou-fleur • 4 pommes de terre • 1 oignon • 75 cl de bouillon de volaille • 4 portions de fromage fondu • 30 g de beurre • sel, poivre, noix de muscade

❶ Pelez l'oignon et les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux. ❷ Faites fondre le beurre dans une grande casserole, faites revenir l'oignon et les pommes de terre. ❸ Détaillez le chou-fleur en petits bouquets, ajoutez-les à la casserole, arrosez de bouillon, salez peu, poivrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 40 minutes. ❹ Mixez les légumes avec le bouillon et les portions de fromage fondu, versez dans quatre assiettes creuses, saupoudrez d'un peu de noix de muscade râpée.

Poissons et crustacés

Brochettes de lotte au lard fumé

4 15 min 10 min

800 g de lotte épluchée sans l'arête centrale • 12 tranches très fines de lard fumé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 citrons • sel, poivre

❶ Coupez la lotte en gros cubes, coupez les tranches de lard en deux. Enroulez chaque cube de lotte dans une demi-tranche de lard, répartissez-les sur quatre brochettes. Faites-les griller au barbecue ou sous le gril du four pendant 10 minutes en les retournant souvent. ❷ Pressez les citrons, versez le jus dans un bol, versez l'huile en fouettant à la fourchette, salez, poivrez. ❸ Servez les brochettes bien chaudes accompagnées de sauce.

Cabillaud vapeur aux trois sauces

4 15 min 20 min

4 pavés de cabillaud • 1 œuf • 1 cuil. à café de moutarde • 20 cl d'huile d'arachide • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de câpres • 1 cuil. à café de curry • sel, poivre

❶ Mettez les pavés de cabillaud dans une casserole, recouvrez-les d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition. Laissez-les cuire pendant 10 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. ❷ Préparez une mayonnaise : cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Fouettez le jaune avec la moutarde, un peu de sel et de poivre et versez l'huile en filet en continuant de fouetter. Battez le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel et incorporez-le délicatement à la mayonnaise. ❸ Répartissez la sauce dans trois bols. Pelez les gousses d'ail, pressez-les au-dessus du premier bol en mélangeant. ❹ Dans le deuxième bol, ajoutez le curry. Enfin incorporez au troisième bol les câpres. Servez les pavés de cabillaud sur un plat entourés des bols de sauce.

Carpaccio de saumon au gingembre et aux citrons

4 15 min 2 h

600 g de saumon frais • 1 bouquet de ciboulette • 4 cm de gingembre frais • 2 citrons verts • 1 citron jaune • 2 cuil. à soupe de baies roses • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Pelez le gingembre, coupez-le en très petits dés. Râpez le zeste des citrons verts et du citron jaune. Pressez les trois fruits. ❷ Coupez le saumon en très fines lamelles avec un couteau bien aiguisé et répartissez les tranches sur quatre assiettes. ❸ Mélangez dans un grand bol le gingembre, les zestes et le jus des citrons, du sel, du poivre et l'huile. Ciselez la ciboulette, ajoutez-la ainsi que les baies roses, mélangez bien et répartissez la sauce sur les assiettes. Laissez mariner au frais pendant 2 heures. Servez avec du pain complet grillé.

Coulibiac de saumon

4 | 20 min | 1 h

2 rouleaux rectangulaires de pâte feuilletée • 600 g d'épinards surgelés en branches • 600 g de saumon frais • 100 g de riz • 10 g de beurre • 1 jaune d'œuf • 25 cl de crème fraîche • 1 citron • sel, poivre

❶ Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, égouttez-le. Faites cuire les épinards dans 10 g de beurre pendant 10 minutes en mélangeant, salez, poivrez, réservez. ❷ Faites pocher le saumon dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes, égouttez-le, effeuillez-le en prenant soin de retirer les arêtes. ❸ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé, déposez un rouleau de pâte feuilletée. Étalez la moitié du riz, puis la moitié des épinards, le saumon effeuillé, recouvrez d'épinards et de riz, puis couvrez avec le second rouleau de pâte en soudant les bords. ❹ Faites quelques incisions dans la pâte. Battez le jaune d'œuf avec deux cuillerées à soupe d'eau, badigeonnez-en la pâte. Enfournez, laissez cuire pendant 40 minutes en surveillant la couleur de la pâte. ❺ Pressez le citron, mélangez avec la crème, un peu de sel et de poivre. Servez le coulibiac en tranches avec la sauce.

Crevettes à l'aigre-douce

4 | 15 min | 2 h | 10 min

16 à 24 grosses crevettes roses cuites • 2 gousses d'ail • 4 branches de menthe fraîche (ou 2 cuil. à soupe de menthe hachée surgelée) • 3 cuil. à soupe de nuoc-mâm • 3 cuil. à soupe de miel liquide • 3 cuil. à soupe de vinaigre

❶ Effeuillez et hachez la menthe. Pelez les gousses d'ail, écrasez-les au-dessus d'un saladier. Ajoutez le miel, le vinaigre, le nuoc-mâm et la menthe. Mélangez bien. ❷ Décortiquez les crevettes, mettez-les dans cette marinade et laissez en attente au frais pendant 2 heures. ❸ Faites chauffer une poêle, mettez les crevettes et leur marinade et faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes sans cesser de mélanger. Servez sans attendre.

Infomarché : le nombre de crevettes dépend à la fois de leur grosseur, de l'appétit des convives et du fait que vous préparez ce plat en entrée ou en plat unique. Dans le dernier cas, prévoyez de l'accompagner d'un riz thaï cuit à l'eau ou à la vapeur.

Crevettes sautées au sel et au poivre

4 5 min 7 min

400 g de grosses crevettes roses crues (fraîches ou surgelées) • 1 cuil. à café de baies roses • 1 cuil. à café de poivre vert déshydraté • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de sel de Guérande

❶ Concassez grossièrement les baies roses et les grains de poivre vert. Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif, mettez les poivres. ❷ Dès qu'ils sautent, ajoutez les crevettes et laissez-les cuire pendant 4 minutes en les retournant souvent. ❸ Versez-les sur le plat de service, saupoudrez de sel et arrosez d'huile d'olive.

Nos conseils : pour concasser les poivres, enfermez-les dans un torchon ou un essuie-tout et pilez deux ou trois fois avec une bouteille. Pour faire décongeler les crevettes surgelées, déposez-les dans une passoire au-dessus d'un récipient et laissez-les en attente au réfrigérateur pendant 6 heures ou à température ambiante pendant 3 heures.

Crevettes sautées sauce acidulée

4 10 min 15 min

16 à 24 grosses crevettes roses cuites • 1 orange • 1 pamplemousse • 2 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 pointe de couteau de pâte de piment • 1 cuil. à soupe d'huile • 4 branches de persil

❶ Pressez l'orange et le pamplemousse, versez le jus obtenu dans une casserole. Ajoutez le miel, la sauce de soja et le piment. Mélangez bien et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. La sauce doit être sirupeuse. ❷ Versez l'huile dans une poêle, mettez les crevettes et faites-les réchauffer à feu vif pendant 2 minutes en les retournant souvent. Ciselez les feuilles de persil. ❸ Répartissez les crevettes dans quatre assiettes, saupoudrez-les de persil, versez un peu de sauce autour et servez le reste en saucière.

Dorade en croûte de sel, beurre au citron et au poivre

4 15 min 20 min

1 dorade de 1 kg vidée mais pas écaillée • 1 kg de gros sel marin • 4 branches de thym • 1 feuille de laurier • 50 g de beurre mou • 1 citron non traité • 1 cuil. à soupe de poivre concassé

❶ Mettez le thym et le laurier à l'intérieur de la dorade. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Versez le tiers du gros sel dans un plat à four, déposez la dorade dessus, recouvrez-la complètement de gros sel. Enfournez et laissez cuire 20 minutes. ❷ Pendant ce temps, râpez le zeste du citron et pressez le fruit. Malaxez le zeste et le jus avec le beurre, ajoutez un peu de poivre concassé, mettez dans un bol et mettez au frais. ❸ Sortez le plat du four. Cassez la croûte de sel avec un couteau, enlevez le sel avec une grande cuillère et retirez le poisson. Déposez-le sur une planche et prélevez les filets avec une spatule. Mettez-les sur le plat de service. Servez avec le beurre.

Infomarché : il est important que le poisson garde ses écailles, afin qu'il ne soit pas trop salé. Elles partiront avec la peau lorsque vous casserez la croûte de sel.

Filets de cabillaud au beurre noisette

4 10 min 15 min

4 filets de cabillaud • 4 cuil. à soupe de lait • 2 cuil. à soupe de farine • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 80 g de beurre • 1 citron • 4 branches de persil • sel, poivre

❶ Rincez et épongez les filets de poisson. Versez le lait dans une assiette creuse, la farine dans une autre assiette. ❷ Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à revêtement antiadhésif. Trempez les filets successivement dans le lait puis la farine et déposez-les dans la poêle. Faites-les cuire à feu moyen pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson. ❸ Pressez le citron, ciselez finement le persil. Faites fondre le beurre dans une casserole. Dès qu'il se colore, ajoutez le jus de citron et le persil. ❹ Mettez les filets de poisson dans un plat, arrosez de beurre. Salez, poivrez.

Gambas panées au sésame

4 15 min 5 min

16 à 24 gambas • 4 cuil. à soupe de chapelure • 2 cuil. à soupe de graines de sésame • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • fleur de sel, poivre du moulin

❶ Décortiquez les gambas crues. Versez deux cuillerées d'huile dans une assiette creuse. Dans une seconde assiette creuse, mélangez la chapelure et les graines de sésame. Trempez les gambas dans l'huile puis enrobez-les de panure.
❷ Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle et faites dorer les gambas panées pendant 5 minutes en les retournant régulièrement avec précaution.
❸ Déposez-les sur quatre assiettes, parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin.

Gratin de pommes de terre au saumon

4 | 20 min | 1 h 15

1 kg de pommes de terre • 800 g de saumon frais • 50 cl de crème • 20 g de beurre • 75 g de fromage râpé • sel, poivre

❶ Pelez les pommes de terre, essuyez-les et coupez-les en rondelles fines. Coupez le saumon cru en lamelles. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). ❷ Beurrez un plat à gratin. Déposez une couche de pommes de terre, salez, poivrez, puis mettez une couche de lamelles de saumon, recouvrez de pommes de terre, salez, poivrez et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. ❸ Faites chauffer la crème dans une casserole, versez-la sur le plat. Saupoudrez de fromage et enfournez. Laissez cuire pendant 1 heure 15 minutes. Servez très chaud.

Mash de haddock et de pommes de terre

4 25 min 30 min

800 g de pommes de terre Charlotte • 800 g de haddock • 30 cl de lait • 50 cl de crème • 1 citron • 1 bouquet de ciboulette • sel, poivre

❶ Pelez les pommes de terre avec un couteau économe, coupez-les en morceaux et mettez-les dans une casserole. Recouvrez-les d'eau, salez et faites cuire pendant 20 minutes à partir de l'ébullition. ❷ Mettez le haddock dans une casserole, arrosez-le de lait et complétez avec de l'eau pour que le poisson soit recouvert. Faites-le cuire pendant 10 minutes. ❸ Pressez le citron, ciselez la ciboulette. Faites chauffer la crème, ajoutez le jus de citron. ❹ Égouttez les pommes de terre, mettez-les dans un plat et écrasez-les à la fourchette. Effeuillez le haddock, recouvrez-en les pommes de terre, poivrez puis arrosez de crème. Parsemez de ciboulette ciselée et servez sans attendre.

Pavés de cabillaud aux citrons parfumés

4 | 15 min | 2 h | 4 h | 10 min

4 pavés de cabillaud • 2 gros citrons non traités • 15 cl d'huile d'olive • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de poivre concassé • 1 piment oiseau séché • 6 cuil. à soupe de sel fin

❶ Lavez les citrons, essuyez-les, coupez-les en rondelles épaisses, mettez-les sur un plat, saupoudrez-les de sel et laissez-les en attente pendant 2 heures. ❷ Mélangez dans un saladier l'huile avec le cumin et le poivre. Émiettez le piment et mélangez. Épongez les citrons pour enlever le maximum de sel, mettez-les dans le saladier et laissez mariner pendant 4 heures au frais. ❸ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Déposez les pavés de cabillaud dans un plat à four, badigeonnez-les d'huile au pinceau et faites-les cuire 10 minutes. Déposez un pavé de poisson sur chaque assiette et entourez de quelques quartiers de citron.

Infomarché : les piments oiseau séchés sont vendus en petits bocaux de verre au rayon épices des supermarchés et des épiceries.

Raie aux câpres

4 15 min 20 min

4 demi-ailes de raie • 100 g de beurre • 2 cuil. à soupe de câpres • 1 cuil. à soupe de vinaigre • sel, poivre

❶ Mettez le poisson dans une grande casserole, recouvrez-le d'eau salée et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir pendant 15 minutes. ❷ Pendant ce temps, faites fondre le beurre, puis ajoutez le vinaigre, les câpres et un peu de poivre. ❸ Retirez le poisson délicatement avec une écumoire, déposez-le sur un plat. Retirez la peau avec le plat d'un couteau. Servez bien chaud avec le beurre aux câpres en saucière.

Nos conseils : accompagnez ce poisson de pommes de terre vapeur. Attention de ne pas faire brûler le beurre, qui prendrait un goût âcre et pourrait être nocif pour votre santé.

Rougets au basilic

4 10 min 15 min

8 rougets vidés et écaillés • 1 pot de tapenade • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • 1 bouquet de basilic

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Effeuillez le basilic. Rincez les poissons, essuyez-les avec du papier absorbant. Farcissez-les avec un peu de tapenade, puis entourez-les de feuilles de basilic. ❷ Déposez les rougets dans un plat à four. Arrosez-les d'huile d'olive puis enfournez et laissez-les cuire pendant 15 minutes environ. Servez avec des rondelles de citron.

Tartare aux deux saumons au gingembre et au sésame

4 20 min

300 g de filets de saumon frais • 300 g de dés de saumon fumé • 3 cm de gingembre • 1 botte de ciboulette • 1 jaune d'œuf • 1 cuil. à café de moutarde • 8 cuil. à soupe d'huile • 1 citron • 2 cuil. à soupe de graines de sésame • sel, poivre

❶ Coupez les deux saumons en très petits dés à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Ciselez la ciboulette. Pelez et hachez le gingembre. Pressez le citron. ❷ Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. Fouettez le jaune d'œuf avec la moutarde dans un bol, salez, poivrez, puis versez l'huile goutte à goutte. Incorporez le jus de citron. ❸ Mélangez les poissons avec la mayonnaise, la ciboulette et le gingembre, répartissez dans quatre coupes et saupoudrez de graines de sésame. Servez frais.

Viandes et volailles

Boulettes de viande à l'orientale

4 | 20 min | 1 h | 10 min

600 g de bœuf haché • 2 oignons • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 bouquet de coriandre • 4 branches de menthe • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Pelez les oignons, effeuillez la menthe et la coriandre. Hachez-les ensemble finement. Mettez la viande dans un saladier. Ajoutez le hachis, les épices et les herbes, salez, poivrez. ❷ Façonnez des petites boulettes entre vos mains. Mettez au réfrigérateur pendant 1 heure pour qu'elles durcissent. ❸ Faites chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif et faites dorer les boulettes à feu vif en les retournant régulièrement avec précaution. Poursuivez la cuisson à feu doux si vous aimez la viande bien cuite. ❹ Déposez les boulettes sur un papier absorbant, puis mettez-les sur le plat de service. Servez chaud ou tiède.

Notre conseil : servez avec de la semoule et une salade de tomates parfumée à la coriandre.

Confit de lapin aux olives

4 20 min 3 h

8 découpes de lapin • 4 gousses d'ail • 75 cl de vin blanc sec • 4 cuil. à soupe d'olives vertes dénoyautées • 4 cuil. à soupe de thym séché • 100 g de beurre • sel, poivre

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat à four. Épluchez les gousses d'ail, hachez-les avec les olives, mettez ce hachis dans une assiette creuse, ajoutez le thym, un peu de sel (peu car les olives sont salées) et de poivre. Mélangez. ❷ Roulez les morceaux de lapin dans cette préparation et déposez-les dans le plat à four. Arrosez de vin blanc, parsemez de petits morceaux de beurre et faites cuire pendant 3 heures. ❸ Vérifiez qu'il reste suffisamment de liquide dans le plat, ajoutez éventuellement un peu de vin et couvrez d'une feuille d'aluminium ménager. Dégustez chaud, tiède ou froid.

Escalopes de poulet au parmesan

4 15 min 15 min

4 escalopes de poulet fines • 1 œuf • 2 cuil. à soupe de chapelure • 2 cuil. à soupe de parmesan râpé • 1 poignée de roquette • 50 g de beurre • 4 cuil. à café d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Versez la chapelure dans une assiette creuse, ajoutez le parmesan. Battez l'œuf dans une autre assiette creuse, salez, poivrez. ❷ Faites fondre le beurre dans une grande poêle. Trempez les escalopes successivement dans l'œuf battu puis dans le mélange chapelure-parmesan puis déposez-les dans la poêle. Faites-les dorer à feu assez vif, puis poursuivez la cuisson à feu doux pendant 10 minutes. ❸ Couvrez pour que le fromage fonde. Faites glisser les escalopes sur quatre assiettes, décorez d'un peu de roquette, arrosez-la d'un peu d'huile d'olive.

Notre conseil : vous pouvez varier cette recette en remplaçant le parmesan par des noix concassées, ou encore en mélangeant un tiers d'amandes en poudre, un tiers de chapelure et un tiers de parmesan.

Escalopes de veau à l'italienne

4 15 min 25 min

4 escalopes de veau fines et larges • 4 tranches de jambon d'Aoste • 200 g de mozzarella • 2 cuil. à soupe de sauge séchée • 50 g de beurre • poivre

❶ Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites dorer les escalopes de veau à feu vif sur les deux faces pendant 2 minutes. Déposez-les dans un plat à four. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). ❷ Coupez la mozzarella en tranches fines. Découpez les tranches de jambon à la taille des escalopes. ❸ Recouvrez les escalopes de jambon, puis de tranches de mozzarella, poivrez, ne salez pas car le jambon est suffisamment salé, saupoudrez de sauge et arrosez avec le jus de cuisson des escalopes. ❹ Enfournez et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes. Faites glisser sur le plat de service et nappez avec le jus de cuisson.

Escalopes de veau panées aux zestes de citron

4 15 min 10 min

4 escalopes de veau • 1 citron non traité • 1 œuf • 4 cuil. à soupe de chapelure • 2 branches de persil plat • 50 g de beurre • sel, poivre

❶ Râpez le zeste du citron avec une râpe, mettez-le dans une assiette creuse, ajoutez la chapelure. Battez l'œuf dans une autre assiette creuse, salez, poivrez. ❷ Faites fondre le beurre dans une grande poêle. Trempez les escalopes successivement dans l'œuf battu puis dans la chapelure au citron. Déposez-les dans la poêle. Faites-les dorer à feu assez vif, puis poursuivez la cuisson à feu doux pour qu'elles restent moelleuses. ❸ Hachez le persil. Coupez le citron en rondelles. Décorez chaque escalope d'une rondelle de citron et d'un peu de persil.

Nos conseils : pour varier, vous pouvez remplacer le citron par un zeste d'orange. Servez avec du riz sauvage.

Escalopes normandes

4 | 10 min | 20 min

4 escalopes de veau • 400 g de champignons de Paris • 25 cl de crème fraîche • ½ citron • 50 g de beurre • sel, poivre

❶ Pressez le demi-citron. Coupez le bout terreux des champignons. Lavez-les et essuyez-les sans les éplucher. Émincez-les. ❷ Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole, mettez les champignons et faites-les cuire à feu doux jusqu'à ce que leur eau soit évaporée. Salez, poivrez. ❸ Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle, faites dorer les escalopes sur leurs deux faces et laissez cuire pendant 10 minutes en les retournant de temps en temps. ❹ Retirez les escalopes de la poêle. Versez la crème dans la poêle et portez-la à ébullition en grattant la poêle avec une cuiller en bois (pour ne pas rayer la poêle) pour détacher les sucs de cuisson. ❺ Remettez les escalopes et les champignons, goûtez pour vérifier l'assaisonnement. Servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat de petites pommes de terre cuites à l'eau.

Filet mignon de porc à la compote d'oignons

4 15 min 45 min

2 petits filets mignons de porc • 4 gros oignons • 1 cuil. à soupe de concentré de tomates • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 cuil. à café de miel • 1 cuil. à soupe de Worcestershire sauce • 1 cuil. à café de moutarde • 30 g de beurre • sel, poivre

❶ Pelez les oignons et hachez-les. Mélangez dans un bol le concentré de tomates, le vinaigre de vin blanc, le miel et la Worcestershire sauce, la moutarde, un peu de sel et de poivre. ❷ Faites fondre une noix de beurre dans une casserole, mettez les oignons, faites-les revenir à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient transparents, puis versez le contenu du bol. Mélangez bien puis laissez confire pendant 30 minutes en mélangeant de temps en temps. ❸ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez les filets mignons dans un plat à four, salez, poivrez et déposez dessus des noisettes de beurre. Enfournez et laissez cuire pendant 30 minutes. ❹ Recouvrez la viande de compote d'oignons et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. ❺ Coupez le filet mignon en tranches épaisses et servez sans attendre.

Filet mignon de porc au caramel

4 | 10 min | 1 h 10

2 petits filets mignons de porc • 4 cuil. à soupe de cassonade • 4 cuil. à soupe de nuoc-mâm • 4 pincées de cannelle • 1 cuil. à soupe de poivre de Sichuan • sel

❶ Versez la cassonade, le nuoc-mâm, la cannelle et le poivre dans une cocotte, arrosez de 50 cl d'eau et portez à ébullition en mélangeant. ❷ Déposez les filets mignons dans cette sauce, salez, retournez-les pour qu'ils en soient imprégnés. Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure. ❸ Retirez la viande, coupez-la en tranches. Déposez-la sur le plat de service et nappez de sauce.

Notre conseil : la sauce doit être sirupeuse ; si elle est trop liquide, faites-la bouillir pendant quelques minutes.

Jarret de veau aux petits légumes

4 | 30 min | 1 h 20

2 jarrets de veau • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 tomate • 300 g de carottes • 300 g de courgettes • 300 g de pois gourmands • 300 g de haricots verts • 20 cl de vin blanc • 2 cuil. à soupe de fond de veau • 1 bouquet garni • 50 g de beurre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Épluchez l'oignon et les gousses d'ail, hachez-les. Pelez la tomate après l'avoir plongée dans une casserole d'eau bouillante, enlevez les graines avec une petite cuillère et coupez la chair en morceaux. ❷ Faites fondre le beurre avec l'huile dans une cocotte, mettez les jarrets. Faites-les dorer pendant 5 minutes en les retournant régulièrement, puis ajoutez le hachis d'ail et d'oignon et les morceaux de tomate. Salez, poivrez, arrosez de vin blanc, saupoudrez de fond de veau et versez 30 cl d'eau chaude. Ajoutez le bouquet garni. Couvrez la cocotte et laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes. ❸ Pelez les carottes, coupez-les en rondelles. Lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en rondelles également. Effilez les pois gourmands et les haricots verts. ❹ Découvrez la cocotte, ajoutez les carottes, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes, puis enfin ajoutez tous les autres légumes et laissez cuire encore pendant 20 minutes. ❺ Découpez les jarrets en deux, déposez-les sur un plat creux ou dans des petites cocottes individuelles, entourez-les de légumes et nappez de sauce après avoir enlevé le bouquet garni.

Lapin paquet aux tomates et au thym

4 10 min 45 min

4 beaux râbles de lapin • 8 tranches fines de lard fumé • 4 tomates • 3 cuil. à café de thym effeuillé • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enveloppez chaque râble de lapin dans deux tranches de lard, déposez-les dans un plat à four. ❷ Coupez les tomates en quatre, mettez-les autour du lapin. Salez, poivrez, saupoudrez de thym et arrosez d'huile. Enfournez et laissez cuire pendant 45 minutes environ. Servez bien chaud.

Magret de canard à l'orange

4 | 10 min | 15 min

2 beaux magrets de canard • 2 oranges non traitées • 1 cuil. à soupe de sucre • 50 g de beurre • 1 cuil. à café de farine • sel, poivre

❶ Prélevez le zeste des oranges avec un couteau économe, coupez-les en petits bâtonnets. Mettez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau et faites-les cuire pendant 10 minutes. Égouttez-les. Pressez les fruits. ❷ Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif. Mettez les magrets côté peau sur la poêle et faites dorer à feu vif. Baissez le feu dès que la peau des magrets commence à rendre de la graisse. Retournez-les et laissez cuire pendant 10 minutes environ, selon le degré de cuisson désiré et l'épaisseur du magret. ❸ Mélangez le beurre avec la farine. Retirez les magrets, découpez-les en tranches dans leur épaisseur. Jetez la graisse de la poêle, versez le jus d'orange et ajoutez le sucre, un peu de sel et de poivre. ❹ Faites réduire à feu vif en grattant le fond de la poêle avec une cuillère en bois, puis ajoutez le beurre par petites parcelles en poursuivant la cuisson et en mélangeant. ❺ Remettez les magrets dans la poêle pour les réchauffer pendant 1 minute. Versez dans le plat de service. Servez bien chaud.

Nos conseils : pour juger de la cuisson des magrets, coupez-les en deux dans la partie la plus épaisse. Remettez-les à cuire 3 à 5 minutes de plus si la cuisson vous paraît insuffisante. En principe, le magret se déguste rosé.

Parmesane

4 | 20 min | 30 min | 45 min

4 aubergines • 400 g de bœuf haché • 400 g de mozzarella • 100 g de parmesan râpé • 1 briquette de coulis de tomate nature • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Lavez et essuyez les aubergines. Ôtez le pédoncule, coupez la chair en tranches dans le sens de la longueur. Saupoudrez-les de sel fin et laissez-les dégorger dans une passoire pendant 30 minutes. ❷ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épongez soigneusement les tranches d'aubergine pour enlever le sel, déposez-les sur la plaque du four, arrosez-les d'un peu d'huile d'olive et faites-les cuire pendant 25 minutes. ❸ Faites revenir le bœuf haché sans matière grasse dans une poêle à revêtement antiadhésif. Salez, poivrez. Coupez la mozzarella en tranches fines. Salez, poivrez. ❹ Versez un peu de coulis de tomate au fond d'un plat à four. Déposez une couche de tranches d'aubergine, un peu de viande, une couche de tranches de mozzarella. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, arrosez avec le reste de coulis de tomate, puis saupoudrez de parmesan. ❺ Mettez au four et laissez cuire pendant 20 minutes. Passez sous le gril pendant 5 minutes pour faire gratiner le dessus du plat. Servez bien chaud.

Notre conseil : vous pouvez préparer ce plat le matin pour le soir. Au dernier moment, superposez les ingrédients et passez au four.

Paupiettes de porc au céleri

4 15 min 30 min

4 grillades de porc • 200 g d'allumettes de lard fumé • 2 branches de céleri • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile • 50 g de beurre • 2 cuil. à café de fond de veau • sel, poivre

❶ Épluchez ail et oignon, hachez-les avec les branches de céleri. Mélangez dans un saladier le hachis avec les allumettes de lard. ❷ Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une poêle, faites revenir le hachis pendant 5 minutes en mélangeant. ❸ Étalez les grillades de porc sur un plan de travail, salez, poivrez et mettez un peu de farce au centre. Roulez-les et ficelez-les. ❹ Faites fondre le beurre avec le reste d'huile dans une cocotte, faites dorer les paupiettes en les retournant plusieurs fois, saupoudrez de fond de veau, mouillez avec 50 cl d'eau et couvrez. Laissez cuire pendant 25 minutes. ❺ Retirez les paupiettes de la cocotte, coupez la ficelle, mettez-les dans un plat de service et nappez de sauce.

Notre conseil : accompagnez d'une purée de pommes de terre ou de haricots blancs.

Pot-au-feu de palette et de poitrine de porc

4 | 20 min | 2 h 15

1 palette de porc demi-sel • 4 tranches de poitrine de porc demi-sel • 4 carottes • 4 navets • 4 poireaux • 4 pommes de terre • 1 branche de céleri • 1 oignon • 1 bouquet garni • 4 clous de girofle • gros sel, poivre du moulin

❶ Faites bouillir 3 litres d'eau dans une cocotte. Plongez la palette et les tranches de poitrine, laissez-les pendant 5 minutes puis égouttez-les. ❷ Épluchez les navets, les pommes de terre et les carottes, coupez-les en deux s'ils sont gros. Épluchez les poireaux, lavez-les à grande eau, taillez-les en deux dans le sens de la longueur. Pelez l'oignon, piquez dedans les clous de girofle. Coupez le céleri en tronçons. ❸ Mettez les légumes dans la cocotte, ajoutez le bouquet garni, du sel et du poivre et recouvrez largement d'eau. Faites bouillir, ajoutez les viandes, couvrez, baissez le feu et laissez cuire pendant 2 heures. ❹ Retirez les légumes avec une écumoire, disposez-les sur le plat de service. Coupez la palette en tranches, mettez-les sur les légumes ainsi que la poitrine. Arrosez d'un peu de bouillon. Servez très chaud.

Notre conseil : accompagnez de cornichons, d'oignons et de différentes moutardes.

Poulet aux échalotes, aux tomates et à l'estragon

4 15 min 1 h

1 poulet fermier • 12 échalotes • 12 tomates cerise • 8 branches d'estragon • 100 g de beurre mou • ½ citron • sel, poivre

❶ Effeuillez l'estragon et ciselez-le. Malaxez à la fourchette l'estragon et le beurre avec un peu de sel et de poivre. Pressez le demi citron. ❷ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Déposez le poulet dans un plat à four. Enduisez la peau de jus de citron, puis parsemez le poulet de beurre à l'estragon. ❸ Pelez les échalotes, laissez-les entières, déposez-les dans le plat. Lavez et essuyez les tomates cerise, ajoutez-les. Enfournez et laissez cuire pendant 1 heure en arrosant le poulet de temps en temps avec sa sauce. ❹ Retirez le poulet du plat, déposez-le sur une planche et découpez-le. Remettez les morceaux dans le plat et servez bien chaud.

Notre conseil : le jus de citron passé sur la peau du poulet avant cuisson permet qu'elle soit bien croustillante.

Poulet basquaise

4 | 25 min | 45 min

1 poulet coupé en morceaux • 1 tranche épaisse de jambon cru • 3 tomates • 3 poivrons verts • 2 piments doux • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 15 cl de vin blanc sec • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 branche de thym • sel, poivre

❶ Coupez la tranche de jambon en allumettes. Pelez les tomates après les avoir plongées dans une casserole d'eau bouillante, enlevez les graines avec une petite cuillère et coupez la chair en lanières. ❷ Pelez les poivrons avec un couteau économe, ouvrez-les en deux, enlevez les graines et les parties blanches et taillez-les en lanières. Épépinez également les piments et coupez-les en lanières. Pelez l'ail et l'oignon, hachez-les. ❸ Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes, puis ajoutez les poivrons et les piments. Prolongez la cuisson pendant 5 minutes en mélangeant. ❹ Retirez-les avec une écumoire, mettez les morceaux de poulet. Faites-les dorer sur toutes leurs faces, puis remettez les légumes, ajoutez le thym, salez, poivrez légèrement et mouillez avec le vin blanc. Couvrez et laissez cuire pendant 35 à 40 minutes.

Notre conseil : préparez ce plat la veille, il est encore meilleur réchauffé.

Poulet coco

4 15 min 45 min

8 découpes de poulet • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 banane • 1 pomme • 2 yaourts nature • 1 dose de safran • 2 cuil. à soupe de curry doux • 1 brique de lait de coco • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Épluchez l'ail et l'oignon, émincez-les. Épluchez la pomme et coupez-la en dés. Pelez la banane et coupez-la en rondelles. ❷ Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet en les retournant plusieurs fois, puis ajoutez ail, oignon, pomme, banane, yaourts, lait de coco, concentré de tomate, safran, curry, sel et poivre. ❸ Mélangez bien, puis couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes. ❹ Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez un peu de curry éventuellement.

Nos conseils : variez cette recette en remplaçant le poulet par de l'échine de porc, ou des morceaux d'épaule d'agneau. Accompagnez de riz basmati et servez ensuite une salade de concombre bien fraîche.

Poulet laqué

4 15 min 15 min

4 filets de poulet • 1 cuil. à café de moutarde forte • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 4 cuil. à soupe de sauce de soja • 4 cuil. à soupe d'huile

❶ Mélangez dans un saladier le miel, la sauce de soja, la moutarde. Pelez les gousses d'ail, écrasez-les avec un presse-ail au-dessus du saladier. Coupez les blancs de poulet en cubes, mettez-les dans la sauce. ❷ Faites chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif. Égouttez les cubes de poulet, faites-les cuire à feu vif pendant 2 minutes pour qu'ils caramélisent, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Servez chaud.

Nos conseils : la sauce de soja étant très salée, évitez de saler ; accompagnez ce plat de riz blanc cuit à l'eau ou à la vapeur.

Poulet mariné à l'indienne

4 | 15 min | 6 h | 50 min

8 découpes de poulet • 1 sachet d'épices tandoori • 4 yaourts nature • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre

❶ Versez les épices dans un saladier, ajoutez l'huile, le vinaigre, les yaourts et mélangez. Enlevez la peau des morceaux de poulet, puis plongez-les dans la marinade et retournez-les plusieurs fois pour qu'ils soient bien enrobés. ❷ Recouvrez le saladier de film alimentaire et laissez en attente au réfrigérateur pendant 6 heures au minimum. ❸ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Égouttez les morceaux de poulet en conservant la marinade et déposez-les dans un plat à gratin. Faites-les griller pendant 40 minutes en les retournant de temps en temps, puis ajoutez la marinade et prolongez la cuisson pendant 15 minutes.

Nos conseils : préparez la marinade et le poulet la veille pour le lendemain et accompagnez ce plat de riz basmati.

Poulet poché à la gelée d'herbes

4 | 15 min | 1 h | 30 min

600 g de blancs de poulet • 1 sachet de gelée en poudre • 25 cl de bouillon de volaille • 25 cl de riesling • 1 bouquet d'estragon • 4 branches de persil • sel, poivre

❶ Mettez les blancs de poulet dans une casserole, recouvrez-les d'eau froide, salez, poivrez et portez à ébullition. Dès que l'eau bout, baissez le feu et laissez cuire pendant 15 minutes. Retirez les blancs de poulet, laissez-les refroidir sur une assiette. ❷ Préparez la gelée : versez la gelée en poudre dans une casserole, arrosez-la de vin et de bouillon et portez doucement à ébullition en mélangeant. Au premier bouillon, arrêtez la cuisson et laissez refroidir pendant 10 minutes. ❸ Pendant ce temps, hachez le persil et l'estragon puis incorporez-les à la gelée en mélangeant. Goûtez pour vérifier l'assaisonnement, rectifiez si nécessaire. Taillez les blancs de poulet en cubes, répartissez-les dans quatre ramequins, arrosez-les de gelée et mettez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. ❹ Démoulez sur des assiettes, entourez de rondelles de tomate et de quelques feuilles de roquette arrosées d'huile d'olive.

Notre conseil : surveillez le refroidissement de la gelée. N'attendez pas qu'elle commence à prendre, elle serait moins facile à verser.

Rôti de bœuf en cocotte à l'ail, à la sauge et au poivre

4 10 min 30 min

800 g à 1 kg de rôti de bœuf • 10 gousses d'ail non épluchées • 2 cuil. à soupe de feuilles de sauge séchées • 2 cuil. à soupe de poivre concassé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de fleur de sel

❶ Mélangez dans une assiette creuse la fleur de sel, le poivre concassé et les feuilles de sauge. Roulez le rôti dans ce mélange en appuyant pour bien le faire adhérer. ❷ Faites chauffer l'huile dans une cocotte, déposez le rôti et faites-le dorer à feu vif en le retournant plusieurs fois. Dès qu'il est doré, ajoutez les gousses d'ail entières. ❸ Couvrez et laissez cuire pendant 20 minutes pour une viande saignante ou 30 minutes pour une viande à point en retournant plusieurs fois le rôti. ❹ Retirez-le, découpez-le en tranches fines, mettez-les sur un plat de service. Entourez-les de gousses d'ail. Ajoutez quatre cuillerées à soupe d'eau dans la cocotte, faites bouillir en raclant le fond de la cocotte avec une cuillère en bois pour détacher les sucs de cuisson, versez sur la viande. Servez immédiatement.

Notre conseil : demandez au boucher de ne pas barder le rôti.

Souris d'agneau au miel

4 5 min 25 min

4 souris d'agneau • 4 cuil. à soupe de miel liquide • 1 bouquet de coriandre • 2 clous de girofle • 2 gousses d'ail • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Pelez les gousses d'ail, écrasez-les au-dessus d'un bol. Hachez la coriandre. Écrasez également les clous de girofle, ajoutez le miel, la coriandre, du sel et du poivre. ❷ Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les souris d'agneau en les retournant plusieurs fois, puis versez la sauce, couvrez et laissez cuire pendant 25 minutes. Servez chaud.

Notre conseil : accompagnez de pois chiches en salade.

Tajine d'agneau

4 | 15 min | 3 h

1,2 kg d'épaule d'agneau sans os, coupée en morceaux • 1 kg d'oignons • 2 citrons confits • 3 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de graines de cumin • 1 cuil. à soupe de graines de coriandre • 1 cuil. à café de gingembre moulu • 1 dose de safran • 4 pincées de ras-el-hanout • 100 g d'olives noires • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Épluchez les oignons, émincez-les finement. Coupez les citrons confits en petits morceaux. ❷ Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux d'agneau en les retournant plusieurs fois. Ajoutez les oignons, les épices, les citrons confits, un peu de sel et de poivre. ❸ Épluchez les gousses d'ail, écrasez-les avec un presse-ail au-dessus de la cocotte. Couvrez et laissez mijoter pendant 3 heures à feu très doux. ❹ Ajoutez les olives en fin de cuisson. Servez bien chaud.

Infomarché : vous trouverez les citrons confits dans des bocaux en supermarché ou dans les épiceries exotiques. Vous pouvez utiliser des oignons émincés surgelés.

Notre conseil : servez ce tajine avec de la semoule cuite à la vapeur.

Pasta

Gratin de pâtes au reblochon

4 10 min 25 min

800 g de macaronis • 200 g de lardons fumés • 2 oignons • 25 cl de crème fraîche • 1 reblochon • sel, poivre

❶ Pelez et hachez les oignons. Faites dorer les lardons à sec dans une poêle, ajoutez les oignons hachés, prolongez la cuisson pendant 5 minutes. ❷ Faites cuire les macaronis dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes, égouttez-les, mettez-les dans un saladier. Ajoutez la crème, les lardons et les oignons, poivrez. Écroûtez le reblochon, coupez-le en lamelles fines. ❸ Versez les pâtes dans un plat à gratin, recouvrez-les de lamelles de fromage, passez sous le gril pendant 5 à 8 minutes, servez aussitôt.

Lasagnes bœuf épinards

4 25 min 35 min

12 plaques de lasagnes • 400 g de bœuf haché • 200 g d'épinards hachés surgelés • 200 g de champignons de Paris • 100 g de tomates confites • 2 gousses d'ail • 200 g de coulis de tomates • 150 g de parmesan râpé • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 30 g de beurre • sel, poivre

❶ Pelez les gousses d'ail, hachez-les. Lavez les champignons après avoir retiré le pied terreux, émincez-les finement. ❷ Faites fondre le beurre dans une poêle, faites revenir l'ail et les champignons pendant 5 minutes, ajoutez les épinards, prolongez la cuisson pendant 5 minutes, salez, poivrez. Réservez. ❸ Faites dorer la viande dans l'huile d'olive dans une autre poêle, laissez cuire pendant 5 minutes en mélangeant. ❹ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez un peu de coulis de tomates dans un plat à four, déposez alternativement une couche de plaque à lasagnes, de la viande hachée, des légumes et du coulis. Terminez par des lamelles de tomate confite, saupoudrez de parmesan. Enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes.

Linguini tomates et origan

4 15 min 35 min

400 g de linguini • 4 tomates • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de câpres • 2 filets d'anchois • 2 cuil. à soupe d'origan séché • 100 g de parmesan • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Coupez les tomates en morceaux, écrasez-les grossièrement à la fourchette. ❷ Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, faites revenir l'ail, l'oignon et les tomates pendant 5 minutes. Ajoutez l'origan, les anchois et les câpres, mouillez avec 4 cl d'eau chaude, mélangez, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire pendant 20 minutes. ❸ Faites cuire les linguini à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes, égouttez-les, mettez-les dans la casserole, mélangez, versez dans un plat creux, saupoudrez de parmesan au moment de servir.

Pâtes thon et poivrons

4 10 min 20 min

400 g de pâtes (penne, tortis…) • 250 g de thon au naturel • 2 oignons • 1 gros poivron rouge • 15 cl de crème fraîche • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Pelez et hachez les oignons. Lavez et essuyez le poivron, détaillez-le en dés. Faites revenir poivron et oignon dans une grande casserole dans l'huile d'olive pendant 10 minutes en mélangeant souvent. ❷ Ajoutez le thon bien égoutté, salez, poivrez, arrosez de crème, poursuivez la cuisson pendant 3 minutes, réservez. ❸ Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes environ, égouttez-les, versez-les dans la casserole, mélangez, puis répartissez dans quatre assiettes creuses.

Penne au jambon, à la roquette et aux pignons

4 15 min 10 min

400 g de penne • 300 g de roquette • 4 tranches fines de jambon d'Aoste • 4 cuil. à soupe de pignons • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Lavez et essorez la roquette. Taillez le jambon en lamelles. Faites griller les pignons à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. ❷ Faites bouillir 4 litres d'eau, salez légèrement, puis mettez les pâtes et laissez-les cuire pendant 10 minutes. Égouttez-les bien et versez-les dans des assiettes creuses ou des cocottes individuelles, poivrez. Ajoutez la roquette et l'huile, mélangez. ❸ Disposez sur les pâtes les lamelles de jambon et parsemez de pignons.

Penne aux trois fromages

4 10 min 20 min

400 g de penne • 100 g de parmesan • 100 g de gorgonzola • 100 g de pecorino • 30 cl de crème • 1 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

❶ Coupez le gorgonzola en petits morceaux, râpez le parmesan et le pecorino. Versez la crème dans une casserole, portez à ébullition, ajoutez les fromages, un peu de poivre et prolongez la cuisson en mélangeant sans cesse jusqu'à ce que les fromages soient fondus. ❷ Versez 4 litres d'eau dans une casserole, salez, ajoutez l'huile, faites bouillir et ajoutez les penne. Mélangez jusqu'à ce que l'ébullition reprenne et laissez cuire pendant 8 minutes. ❸ Égouttez les pâtes, versez-les dans des assiettes creuses ou de cocottes individuelles et arrosez-les de sauce au fromage. Servez immédiatement.

Tagliatelles aux courgettes et au safran

4 15 min 15 min

300 g de tagliatelles • 600 g de courgettes • 2 oignons • 1 dose de safran • 25 cl de crème fraîche • 20 g de beurre • 4 branches de persil plat • 70 g de parmesan râpé • huile • sel, poivre

❶ Épluchez les oignons et hachez-les. Lavez les courgettes, essuyez-les, puis détaillez-les en bâtonnets. ❷ Faites fondre le beurre dans une casserole, faites revenir les oignons pendant 5 minutes. Ajoutez les bâtonnets de courgette et laissez cuire en mélangeant souvent pendant 5 minutes. Versez la crème et le safran, salez et poivrez. Laissez réduire doucement. ❸ Faites bouillir 3 litres d'eau, salez, ajoutez un filet d'huile et mettez les tagliatelles en mélangeant jusqu'à la reprise de l'ébullition. Laissez cuire environ 8 minutes, puis égouttez les pâtes. ❹ Versez les tagliatelles dans un plat creux, nappez-les de sauce aux courgettes, mélangez, ajoutez le parmesan, mélangez à nouveau, répartissez dans quatre assiettes creuses et parsemez de feuilles de persil ciselées.

Tagliatelles aux langoustines et au chorizo

4 15 min 20 min

300 g de tagliatelles • 16 langoustines • 50 g de chorizo • 30 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 5 branches de coriandre • sel, poivre

❶ Décortiquez les langoustines. Coupez le chorizo en petits dés. ❷ Faites fondre le beurre dans une poêle, faites raidir les langoustines pendant 3 minutes, ajoutez le chorizo, mélangez, prolongez la cuisson pendant 5 minutes. Réservez. ❸ Faites cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes, égouttez-les, mettez-les dans la poêle, mélangez, versez dans un plat creux ou quatre assiettes creuses. ❹ Arrosez d'un peu d'huile d'olive, donnez un tour de moulin à poivre et parsemez de feuilles de coriandre ciselées et d'une pincée de sel.

Légumes

Aubergines gratinées

4 20 min 50 min

4 aubergines moyennes • 4 tomates • 200 g de mozzarella • 2 cuil. à café de thym • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Lavez les aubergines, coupez le pédoncule, puis tranchez-les en deux dans le sens de la longueur. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez un plat à gratin. ❷ Déposez les demi-aubergines en plaçant la face coupée vers vous, arrosez de quelques gouttes d'huile puis faites cuire pendant 30 minutes. ❸ Coupez les tomates en tranches fines ainsi que la mozzarella. Sortez le plat du four. ❹ Déposez sur chaque demi-aubergine des rondelles de tomate, salez, poivrez, recouvrez de tranches de mozzarella et saupoudrez de thym. Remettez au four pour 20 minutes. Servez bien chaud.

Carottes au cumin

4 10 min 20 min

600 g de carottes • 70 g de beurre • 2 cuil. à soupe de sucre • 2 cuil. à café de graines de cumin • sel, poivre

❶ Épluchez les carottes, puis coupez-les en fines rondelles. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 5 à 8 minutes, puis égouttez-les. ❷ Faites fondre le beurre dans une sauteuse, versez les carottes, salez, poivrez, saupoudrez de sucre et de graines de cumin, mélangez bien. Laissez cuire à feu très doux pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient confites. Servez chaud, tiède ou froid.

Carottes au lait de coco et au piment

4 15 min 20 min

800 g de carottes • 30 cl de lait de coco • ½ piment vert • 2 cm de gingembre • 1 citron vert • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de coriandre • sel, poivre

❶ Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez le gingembre et coupez-le en petits dés. Lavez le piment, coupez-le en deux, ôtez les graines et coupez la chair en très petits dés. ❷ Faites chauffer l'huile dans une cocotte, mettez le gingembre, le piment et les carottes, faites dorer pendant 5 minutes en mélangeant, salez, poivrez, puis arrosez de lait de coco. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes environ. Vérifiez le degré de cuisson des carottes qui peuvent être fermes ou fondantes selon votre goût. ❸ Pressez le citron vert, versez le jus dans la cocotte, mélangez, répartissez dans quatre ramequins ou quatre cocottes individuelles puis saupoudrez de coriandre ciselée.

Nos conseils : lavez-vous les mains immédiatement après avoir manipulé le piment, car il est très irritant pour la peau et les muqueuses. Ciselez la coriandre juste au moment de servir, car elle se fane très vite.

Courgettes sautées aux fruits secs

4 10 min 25 min

4 courgettes • 1 oignon • 6 abricots secs • 6 pruneaux secs • 3 pincées de piment d'Espelette • 4 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

❶ Lavez les courgettes et coupez-les en tronçons de 3 cm de long. Coupez chaque tronçon en quatre. Coupez les abricots et les pruneaux en petits dés. Épluchez et hachez l'oignon. ❷ Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, mettez l'oignon haché et les morceaux de courgette, faites-les revenir à feu vif pendant 5 minutes sans cesser de mélanger, salez, ajoutez le piment, les fruits secs, puis versez un petit verre d'eau. ❸ Mélangez, baissez le feu, couvrez puis laissez mijoter pendant 20 minutes en mélangeant de temps en temps. Vérifiez la cuisson en goûtant. Les courgettes peuvent être légèrement croquantes ou fondantes, selon votre préférence. ❹ Versez dans un plat creux ou des petites cocottes individuelles et servez bien chaud.

Notre conseil : servez ces courgettes avec un rôti de porc.

Endives en fagots

4 15 min 45 min

8 endives • ½ pont-l'évêque • 8 tranches fines de lard fumé • sel, poivre du moulin

❶ Ôtez les feuilles flétries des endives et, avec un petit couteau pointu, enlevez le cône qui se trouve à la base et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Mettez-les dans une casserole et recouvrez-les d'eau, salez. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire pendant environ 20 minutes. ❷ Égouttez à fond les endives en les pressant pour en extraire l'eau et laissez-les refroidir un peu. Coupez le fromage en lamelles. Coupez les tranches de lard en deux. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).❸ Déposez une lamelle de fromage sur chaque demi-endive, entourez d'une demi-tranche de lard, poivrez et rangez dans le plat. Enfournez et laissez gratiner pendant 15 à 20 minutes.

Nos conseils : c'est le cône situé à la base des endives qui est responsable de leur amertume, c'est pourquoi il est recommandé de l'enlever avant de les faire cuire. Faites cuire les endives un peu à l'avance afin de pouvoir les laisser bien égoutter dans une passoire.

Haricots verts à la provençale

4 10 min 15 min

800 g de haricots verts frais • 2 tomates • 3 échalotes • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de thym effeuillé • sel, poivre

❶ Effilez les haricots verts. Pelez les tomates, ôtez les graines et coupez la chair en petits dés. Épluchez et hachez les échalotes. ❷ Versez l'huile d'olive dans une cocotte, mettez les dés de tomate, les échalotes et laissez dorer à feu moyen pendant 3 minutes. ❸ Ajoutez les haricots, du sel, du poivre et le thym. Mélangez bien, arrosez de 10 cl d'eau et fermez la cocotte. Laissez cuire environ 10 minutes. ❹ Vérifiez la cuisson en goûtant un haricot. Il doit être légèrement ferme. Versez dans le plat de service ou dans des cocottes individuelles et servez bien chaud.

Petits légumes de printemps à la crème

4 25 min 25 min

8 petits oignons • 8 jeunes carottes • 4 petits navets nouveaux • 2 courgettes • 1 tête de brocoli • 1 botte de cresson • 30 cl de crème fleurette • ½ citron • sel, poivre

❶ Épluchez les oignons et laissez-les entiers. Pelez les carottes, coupez-les en deux ou trois tronçons selon leur grosseur. Pelez les navets et retirez les fanes. Lavez et essuyez les courgettes, coupez-les en rondelles. Séparez la tête de brocoli en petits bouquets. ❷ Faites cuire ces légumes dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes, puis égouttez-les. Ils doivent rester légèrement croquants.

Épluchez le cresson : coupez les grosses tiges, lavez-le et essorez-le. Hachez-le. Pressez le demi-citron. Versez la crème dans une casserole, ajoutez le cresson, le jus de citron, un peu de sel et de poivre. Faites chauffer. ❷ Versez les légumes dans des cassolettes ou des petites cocottes individuelles, nappez de crème.

Poêlée de légumes au basilic

4 20 min 20 min

4 petites courgettes • 1 botte d'asperges vertes • 1 tête de brocoli • 4 petits oignons • 1 cube de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 15 cl de crème • 4 branches de basilic • sel, poivre

❶ Lavez les courgettes, coupez les extrémités, coupez-les en tronçons de 3 cm de large, puis coupez chaque tronçon en quatre. Séparez le brocoli en petits bouquets. Pelez les asperges, coupez-les en tronçons de 3 cm également. Pelez les oignons en les laissant entiers. ❷ Mettez le cube de bouillon dans une casserole, faites-le dissoudre dans 50 cl d'eau bouillante. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, mettez tous les légumes. Laissez cuire pendant 5 minutes en mélangeant, puis arrosez-les de bouillon reconstitué. Couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes. ❸ Ajoutez la crème, un peu de sel (attention, le bouillon est déjà salé) et du poivre. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes à découvert en mélangeant délicatement. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau piquée dans chaque type de légume. ❹ Ciselez le basilic, saupoudrez-en les légumes au moment de servir.

Nos conseils : vous pouvez varier cette recette en la préparant avec d'autres légumes comme des haricots verts, des petites carottes, de jeunes navets, des petits pois frais, des pois gourmands… Vous pouvez aussi utiliser des légumes surgelés en suivant le mode de cuisson recommandé par le producteur.

Polenta gratinée au parmesan et à la sauge

4 10 min 15 min

300 g de semoule de maïs • 80 g de parmesan • 80 g de beurre • 2 cuil. à soupe de sauge séchée • sel, poivre

❶ Versez 1,5 litre d'eau dans une grande casserole, ajoutez un peu de sel et portez-la à ébullition. Dès que l'eau bout, jetez la semoule en pluie. Faites cuire à petit feu sans cesser de tourner avec une spatule en bois. Ajoutez un peu d'eau chaude si la polenta est trop épaisse. Dès qu'elle est cuite, ajoutez la moitié du beurre. Poivrez. Mélangez. ❷ Versez la polenta sur une planche, étalez-la et découpez-la en rectangles, en carrés ou en triangles à votre convenance. ❸ Disposez-les dans un plat à gratin, saupoudrez de parmesan et de sauge, et parsemez de noisettes de beurre. Faites gratiner pendant 5 minutes sous le gril.

Pommes de terre en papillotes

4 10 min 30 min

800 g de pommes de terre • 3 échalotes • 4 cuil. à soupe de crème épaisse • 4 petits-suisses • 1 bouquet de ciboulette • sel, poivre

❶ Faites cuire les pommes de terre avec leur peau pendant 20 minutes, puis pelez-les et coupez-les en rondelles. Épluchez et hachez les échalotes. ❷ Malaxez les petits-suisses et la crème avec les échalotes et un peu de sel et de poivre. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). ❸ Coupez quatre carrés de papier d'aluminium ménager, répartissez dessus les rondelles de pomme de terre et la crème. Refermez les papillotes et passez au four pendant 10 minutes. ❹ Ouvrez les papillotes et parsemez de ciboulette ciselée au moment de servir.

Riz au safran

4 10 min 30 min

300 g de riz rond • 2 oignons • 2 doses de safran • 4 clous de girofle • 1 bâton de cannelle • 4 graines de cardamome • 3 cuil. à soupe d'huile • 60 g de beurre • 1 cube de bouillon de volaille • sel, poivre

❶ Versez 50 cl d'eau sur le cube de bouillon de volaille. Pelez les oignons et hachez-les. ❷ Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents, puis ajoutez le riz et prolongez la cuisson en mélangeant. Arrosez avec le bouillon, ajoutez les épices, salez, poivrez, baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes. ❸ Incorporez le beurre par petits morceaux en fin de cuisson. Servez bien chaud.

Tian de poireaux au parmesan

4 | 15 min | 1 h 15

12 poireaux • 25 cl de crème liquide • 100 g de parmesan râpé • noix de muscade • sel, poivre

❶ Coupez l'extrémité « chevelue » des poireaux, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, enlevez la partie verte (vous la garderez pour faire un potage, voir recette). Lavez-les soigneusement pour enlever toute trace de terre. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 40 minutes puis égouttez-les. ❷ Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Déposez les poireaux dans un plat à gratin. Mélangez la crème avec le parmesan, du sel, du poivre et un peu de noix de muscade. Versez sur les poireaux. ❸ Enfournez et laissez cuire pendant 25 minutes environ. Servez chaud.

Tomates provençales

4 10 min 40 min

8 tomates • 2 gousses d'ail • 4 branches de persil plat • 1 cuil. à soupe d'origan séché • 2 cuil. à soupe de chapelure • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

❶ Pelez les gousses d'ail, hachez-les avec les feuilles de persil, mélangez avec la chapelure, l'origan et deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. ❷ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en deux transversalement, déposez-les dans un plat à four légèrement huilé. ❸ Déposez sur chaque demi-tomate un peu de hachis, arrosez d'un filet d'huile d'olive et faites cuire pendant 40 minutes environ. Servez chaud ou tiède.

Desserts et douceurs

Aspic de pommes

4 | 10 min | 1 h | 6 h

1 kg de pommes reinettes ou royal gala • 500 g de sucre • 20 g de beurre

❶ Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans une petite cocotte, saupoudrez-les de sucre et ajoutez deux cuillerées à soupe d'eau. Faites cuire à feu très doux pendant 1 heure. ❷ Surveillez la cuisson : les pommes doivent caraméliser sans attacher. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. ❸ Beurrez quatre petits moules, remplissez-les de pommes en tassant bien. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant 6 heures au moins. ❹ Servez ainsi, ou démoulez sur des assiettes à dessert.

Notre conseil : accompagnez ce dessert de crème anglaise.

Biscuits à la noix de coco

4 5 min 50 min

125 g de noix de coco râpée • 100 g de farine • 60 g de sucre • 60 g de beurre + 20 g pour le moule • 1 yaourt velouté nature • 1 œuf • 1 cuil. à café de levure chimique • sel

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à manqué carré. Faites fondre le reste de beurre. ❷ Mettez dans le bol du mixeur la farine, le sucre, le beurre fondu, le yaourt, 100 g de noix de coco, la levure, une pincée de sel et l'œuf. Mixez pour obtenir une pâte homogène. Versez dans le moule et faites cuire pendant 45 minutes. ❸ Démoulez le biscuit, faites-le refroidir sur une grille. Saupoudrez-le avec le reste de noix de coco râpée.

Brochettes de fruits au chocolat

4 15 min 5 min

2 bananes • 16 fraises de même taille • 4 kiwis • 16 framboises • 150 g de chocolat noir • ½ citron • 10 cl de crème liquide

❶ Cassez le chocolat en morceaux. Versez la crème dans une casserole, portez-la à ébullition. Hors du feu, ajoutez le chocolat et laissez fondre sans y toucher. Quand le chocolat est fondu, lissez avec une spatule. ❷ Pressez le demi-citron. Pelez les bananes, coupez-les en rondelles, citronnez-les afin qu'elles ne noircissent pas. Lavez rapidement les fraises et équeutez-les. Pelez les kiwis et coupez la chair en dés. ❸ Répartissez les fruits sur quatre brochettes en bois en intercalant les couleurs. Déposez-les sur des assiettes à dessert, versez un peu de coulis au chocolat autour et servez le reste en saucière.

Cake au chocolat et aux amandes

4 10 min 55 min

120 g de farine • 80 g d'amandes en poudre • 120 g de cassonade • 150 g de beurre + 20 g pour le moule • 3 œufs • 1 sachet de levure • 200 g de chocolat noir • 100 g d'amandes entières nature

❶ Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre au micro-ondes ou au bain-marie. Faites fondre le beurre. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à cake. ❷ Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette, puis ajoutez la cassonade, mélangez bien et incorporez la farine, la levure, les amandes en poudre, les amandes entières et enfin le chocolat. Mélangez, puis versez la pâte dans le moule. Enfournez et laissez cuire pendant 50 minutes. ❸ Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau au centre du cake. Elle doit ressortir sèche. Laissez reposer le cake pendant 5 minutes avant de le démouler. Laissez-le refroidir avant de le déguster.

Coupes de glace vanille au coulis de chocolat et aux meringues

4 10 min 5 min

4 boules de glace à la vanille • 100 g de chocolat noir • 8 petites meringues • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées

❶ Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre au micro-ondes ou au bain-marie. ❷ Faites griller les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. ❸ Déposez dans quatre coupelles une boule de glace, arrosez de chocolat chaud, parsemez d'amandes et décorez de deux petites meringues.

Crumble au citron

4 15 min 45 min

100 g de farine • 50 g de flocons d'avoine • 75 g de cassonade • 75 g de beurre • selGarniture : 3 citrons • 140 g de beurre• 1 œuf • 180 g de sucre

❶ Pressez les citrons, versez le jus dans une casserole, ajoutez le sucre et mélangez sur feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez le beurre coupé en parcelles, puis l'œuf battu et mélangez jusqu'à épaississement. Retirez du feu et laissez refroidir. ❷ Versez la farine, la cassonade et les flocons d'avoine dans un saladier, ajoutez une pincée de sel et mélangez. Incorporez le beurre fractionné en pétrissant du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse. ❸ Répartissez la crème au citron dans quatre ramequins, recouvrez-la de pâte à crumble et faites cuire pendant 20 à 30 minutes pour que la pâte soit bien dorée.

Crumble de pommes au pain d'épices

4 15 min 45 min

6 pommes • 2 cuil. à soupe de cassonade • 8 tranches de pain d'épices • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe de cannelle

❶ Épluchez les pommes, coupez-les en quartiers puis en dés. Mettez-les dans une casserole avec la cassonade, la cannelle et trois cuillerées à soupe d'eau. Faites-les cuire à feu doux pendant 20 minutes en mélangeant de temps en temps. ❷ Dans un saladier, émiettez le pain d'épices et ajoutez le beurre coupé en parcelles en pétrissant du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse. ❸ Répartissez la compote de pommes dans quatre ramequins, recouvrez de pâte et faites cuire pendant 25 à 30 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.

Nos conseils : choisissez des reines des reinettes en saison, ou des royal gala. Servez ce crumble avec de la crème fraîche.

Far aux pruneaux

4 | 10 min | 30 min

100 g de farine • 100 g de sucre en poudre • 4 œufs • 50 cl de lait • 12 pruneaux dénoyautés • 20 g de beurre • 1 tasse de thé fort • 4 cuil. à soupe de sucre cristallisé (facultatif) • sel

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un plat à four. Versez dans un saladier la farine, une pincée de sel, le sucre puis incorporez les œufs entiers un par un en mélangeant bien entre chacun. ❷ Faites chauffer le lait et versez-le sur la pâte. Faites tremper les pruneaux dans le thé, puis égouttez-les. Coupez les pruneaux en petits morceaux. Mettez-les au fond du plat et recouvrez-les de pâte. Faites cuire pendant 30 minutes. ❸ Pour avoir un bel aspect doré, saupoudrez le far de sucre cristallisé et passez-le sous le gril pendant quelques minutes. Dégustez tiède ou froid.

Notre conseil : vous pouvez aussi réaliser ce far avec des abricots.

Financiers au chocolat

4 15 min 25 min

100 g de chocolat noir • 80 g de beurre + 20 g pour les moules • 50 g de farine • 80 g d'amandes en poudre • 3 blancs d'œufs • 1 cuil. à café d'extrait de café liquide

❶ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez huit moules à financier. Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre au bain-marie, au micro-ondes ou à feu très doux. Réservez. ❷ Mettez le beurre dans une casserole, faites-le fondre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Passez-le dans une passoire fine. Fouettez la farine avec le sucre, la poudre d'amandes, les blancs d'œufs, puis ajoutez le chocolat et le beurre fondus. Ajoutez enfin l'extrait de café. ❸ Versez dans les moules, déposez-les sur la grille du four et faites cuire pendant 10 à 15 minutes en surveillant la couleur. Démoulez les financiers, déposez-les sur une grille pour les laisser refroidir. Servez à température ambiante.

Mousse de fromage blanc au coulis d'abricots

4 10 min

8 abricots bien mûrs • 500 g de fromage blanc • 2 blancs d'œufs • 80 g de sucre • 50 g d'amandes effilées • sel

❶ Ouvrez les abricots, ôtez le noyau. Mixez-les avec la moitié du sucre. Réservez. Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et le reste de sucre. Incorporez-les au fromage blanc. ❷ Faites griller les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. ❸ Répartissez le fromage blanc dans quatre coupes, arrosez de coulis d'abricots et parsemez d'amandes effilées. Servez sans attendre.

Nage de griottes au cassis

4 | 5 min | 5 min | 1 h

1 bocal de griottes au sirop • 1 gousse de vanille • 2 cuil. à soupe de cassonade • 2 cuil. à soupe de crème de cassis

❶ Versez les griottes avec leur sirop dans une casserole, ajoutez la gousse de vanille ouverte en deux et la cassonade. Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes et laissez refroidir. ❷ Versez la crème de cassis, retirez la gousse de vanille et répartissez dans quatre coupes. Mettez au frais pendant 1 heure au minimum.

Omelette des îles soufflée

4 10 min 20 min

8 œufs • 2 mangues • 30 g de cassonade • 30 g de beurre • 1 cuil. à café de cannelle • 3 cuil. à soupe de rhum • sel

❶ Pelez les mangues, dénoyautez-les et coupez-les en lamelles. ❷ Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif, faites revenir les lamelles de mangue pendant 4 minutes en les retournant délicatement. Saupoudrez-les de cassonade. ❸ Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les jaunes en omelette avec la cannelle, montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les aux jaunes à l'aide d'une spatule en soulevant la masse de pâte. ❹ Faites fondre le reste de beurre dans la poêle, versez les œufs et faites cuire l'omelette à feu doux. Lorsqu'elle est presque prise, déposez les mangues. Repliez l'omelette en chausson et faites-la glisser sur un plat. ❺ Versez le rhum dans la poêle, flambez et arrosez l'omelette d'alcool. Servez chaud.

Oranges confites à la cannelle

4 15 min 15 min

6 oranges • 1 bâton de cannelle • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 2 cuil. à soupe de cannelle en poudre • 2 cuil. à soupe de sucre

❶ Pelez les oranges en les laissant entières, puis découpez chaque orange en tranches très fines. Versez le sucre dans une casserole, mouillez avec 30 cl d'eau et ajoutez le bâton de cannelle. Portez à ébullition et plongez les tranches d'orange dans ce sirop. Laissez cuire pendant 15 minutes à feu très doux. ❷ Les oranges doivent être confites. Laissez refroidir à température ambiante dans le sirop. Retirez le bâton de cannelle, versez les oranges dans un plat creux et ajoutez l'eau de fleur d'oranger. ❸ Réservez au frais en attendant de servir. Au dernier moment, saupoudrez de cannelle en poudre.

Pêches pochées au poivre

4 10 min 15 min

8 pêches jaunes et blanches • 100 g de cassonade • ½ citron • ½ cuil. à soupe de poivre concassé

❶ Pelez les pêches, ouvrez-les en deux, ôtez le noyau. Coupez chaque moitié en deux. Versez la cassonade dans une casserole. ❷ Pressez le demi-citron, ajoutez le jus obtenu et arrosez de 50 cl d'eau. Faites bouillir, mettez les pêches, baissez le feu et laissez cuire pendant cuisson pour qu'il devienne sirupeux et versez-le sur les fruits. ❸ Saupoudrez d'un peu de poivre et servez tiède ou froid.

Infomarché : la cassonade est du sucre roux, vendu en paquet dans les épiceries et les supermarchés.

Petits pots au chocolat coulant

4 10 min 15 min

100 g de chocolat noir • 2 œufs • 30 g de farine • 60 g de sucre • 60 g de beurre + 20 g pour les moules

❶ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez quatre petits moules à soufflé. Cassez le chocolat en petits morceaux, coupez le beurre en parcelles. Faites-les fondre ensemble au micro-ondes ou au bain-marie ou encore à feu très doux. ❷ Fouettez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez la farine et enfin le chocolat fondu. ❸ Versez la préparation dans les moules et faites cuire pendant 10 minutes. Laissez tiédir avant de servir.

Notre conseil : vous pouvez préparer la pâte à l'avance, en garnir les moules et faire cuire au moment de passer à table.

Petits pots de semoule à l'orange

4 10 min 5 min

100 g de semoule de blé fine • 50 cl de lait • 50 g de sucre • 5 cl de crème • 8 zestes d'orange confits • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

❶ Coupez les zestes d'orange en petits morceaux. Faites chauffer le lait dans une casserole. Lorsqu'il bout, versez la semoule en pluie et laissez cuire pendant 5 minutes. ❷ Retirez du feu, ajoutez le sucre, la crème, l'eau de fleur d'oranger et les morceaux de zeste. Laissez refroidir. Servez tiède ou froid.

Riz au lait aux noisettes

4 10 min 50 min

200 g de riz rond • 1 litre de lait • 50 g de sucre • 20 g de beurre • 4 cuil. à soupe de cassonade • 4 cuil. à soupe de noisettes concassées • sel

❶ Rincez le riz, faites-le cuire pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-le. Faites bouillir le lait. Jetez le riz en pluie, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 40 minutes. ❷ Incorporez le sucre. Préchauffez le four en position gril. Beurrez quatre ramequins. Répartissez le riz au lait dans les ramequins. Mélangez la cassonade et les noisettes concassées, saupoudrez-en les ramequins. ❸ Passez sous le gril 3 à 5 minutes pour que le dessus soit doré et craquant. Servez tiède.

Infomarché : le riz rond est recommandé pour ce dessert, car il absorbe bien le lait.

Salade de fraises au kiwi et à l'orange

4 20 min

400 g de fraises • 3 kiwis • 1 orange • 4 cuil. à soupe de sucre • 4 branches de menthe

❶ Lavez rapidement les fraises en les passant sous l'eau froide, épongez-les délicatement avec un papier absorbant puis équeutez-les. Coupez-les en deux ou en quatre si elles sont grosses. ❷ Mettez-les dans une coupe. Pelez les kiwis et coupez-les en tranches. Déposez-les sur les fraises. Saupoudrez de sucre. Pressez l'orange et versez le jus sur les fruits. ❸ Ciselez les feuilles de menthe au dernier moment et parsemez-les sur la salade de fruits juste avant de servir. Servez frais.

Smoothie au yaourt et aux fruits

4 10 min

2 bananes • 4 kiwis • 1 pamplemousse • 2 oranges • 1 yaourt nature velouté • 4 cuil. à soupe de sucre en poudre

❶ Pelez les bananes et les kiwis, coupez-les en rondelles. Épluchez les oranges et le pamplemousse, détachez les quartiers en enlevant les peaux blanches. Mettez les fruits dans le bol d'un mixeur, ajoutez le yaourt. Mixez pour obtenir une soupe épaisse et veloutée. ❷ Versez le sucre en poudre dans une assiette creuse. Humectez le bord des verres, puis retournez-les dans le sucre pour le givrer. ❸ Versez la préparation dans des verres, ajoutez deux ou trois glaçons. Servez très frais avec des biscuits.

Notre conseil : en été, remplacez ces fruits par des fraises, des framboises, des morceaux de pêche et d'abricot ou encore du melon.

Tarte au chocolat, au caramel et aux amandes

4 à 6 | 10 min | 30 min

1 fond de tarte sablée (rayon frais ou surgelés) • 150 g de chocolat noir • 15 cl de crème liquide • 100 g de sucre • 50 g d'amandes effilées

❶ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte dans un moule à tarte en gardant le papier de cuisson. Recouvrez-la de papier sulfurisé et de billes de cuisson et faites-la cuire à blanc pendant 20 à 25 minutes. ❷ Retirez billes et papier et laissez refroidir. Faites bouillir la crème dans une casserole, retirez du feu et ajoutez le chocolat coupé en morceaux. Laissez-le fondre complètement puis lissez à la spatule et laissez tiédir. ❸ Versez cette ganache sur le fond de tarte et laissez complètement refroidir. Mettez le sucre dans une casserole, ajoutez 10 cl d'eau et faites chauffer en remuant jusqu'à coloration du caramel. Retirez du feu. ❹ Dans une poêle, faites griller les amandes. Mélangez-les avec le caramel. Recouvrez le plan de travail de papier sulfurisé, versez le caramel dessus en égalisant avec la lame d'un couteau mouillé et laissez durcir. ❺ Cassez ce caramel en petits éclats à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (ou d'une bouteille vide) et déposez-les sur la tarte. Servez à température ambiante.

Tarte sablée à la rhubarbe et au miel

4 à 6 | 15 min | 45 min

1 fond de pâte sablée • 500 g de rhubarbe • 100 g de miel • 25 cl de crème • 2 jaunes d'œufs • 1 cuil. à café de cannelle

❶ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Disposez la pâte dans un moule à tarte en gardant le papier de cuisson. Recouvrez-la de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé, puis déposez dessus des légumes secs. Enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes. ❷ Retirez les légumes secs et le papier. Pelez la rhubarbe, coupez-la en petits morceaux, mettez-la dans une casserole, arrosez d'eau et faites cuire pendant 15 minutes à feu vif. Égouttez-la bien. ❸ Battez les jaunes d'œuf dans un saladier, ajoutez le miel, la crème et la cannelle, fouettez. Versez la rhubarbe sur la pâte à tarte, arrosez de crème aux œufs et remettez à cuire pendant 20 minutes. Laissez tiédir.

Tarte sablée aux framboises

4 à 6 | 10 min | 2 h | 20 min

Pâte : 250 g de farine • 180 g de beurre • 1 œuf • 50 g de sucre glace • sel ou un fond de pâte tout prêtGarniture : 1 pot de confiture de framboises • 2 barquettes de framboises • 2 cuil. à soupe de sucre glace

❶ Faites ramollir le beurre au four à micro-ondes ou près d'une source de chaleur. Mélangez-le avec le sucre jusqu'à obtention d'une pommade. Versez la farine dans un saladier, ajoutez une pincée de sel, l'œuf, le beurre au sucre et pétrissez du bout des doigts. Enveloppez la pâte dans un film alimentaire et laissez reposer au frais pendant 2 heures avant de l'étaler. ❷ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte, garnissez-en un moule à tarte bien beurré, recouvrez-la d'un papier sulfurisé ou un papier d'aluminium ménager, puis mettez dessus des légumes secs. Mettez au four et laissez cuire 10 minutes, puis enlevez les légumes et le papier et prolongez la cuisson pendant 10 minutes. Laissez refroidir la pâte. ❸ Garnissez la pâte de confiture et déposez dessus les framboises en commençant par les bords. Réservez à température ambiante. Au moment de servir, saupoudrez de sucre glace.

Nos conseils : n'oubliez pas de recouvrir la pâte de légumes secs avant de la cuire, car leur poids va empêcher la pâte de boursoufler. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec de la pâte toute prête achetée au rayon frais de votre supermarché. Pour changer, remplacez les framboises par des petites fraises « mara des bois », très parfumées.

Tiramisu

4 | 15 min | 12 h

3 œufs • 80 g de sucre en poudre • 300 g de mascarpone • 3 cuil. à café de café soluble • 24 biscuits à la cuiller • 2 cuil. à soupe de cacao non sucré • sel

❶ Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les jaunes au fouet avec le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse, puis incorporez le mascarpone. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel, puis ajoutez-les à la préparation en soulevant délicatement la pâte. ❷ Tapissez un petit moule carré ou rectangulaire de film alimentaire. Préparez un café fort dans une assiette creuse. Trempez les biscuits à la cuiller dans le café, puis disposez-les les uns contre les autres dans le moule carré. Recouvrez de crème au mascarpone, puis de biscuits. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients. ❸ Recouvrez le moule de film alimentaire et placez-le au réfrigérateur pendant 12 heures. Démoulez délicatement le tiramisu sur un plat, puis saupoudrez-le de cacao. Servez immédiatement.

Nos conseils : attention au trempage des biscuits, il doit être très rapide pour qu'ils ne se défassent pas. Pour recouvrir uniformément le tiramisu de cacao, saupoudrez-le à travers une passoire.

Tranches de pomme aux baies roses

4 10 min 10 min

4 pommes royal gala • 1 orange non traitée • 2 cuil. à soupe de miel • 4 pincées de cannelle en poudre • 1 cuil. à café de baies roses

❶ Râpez le zeste de l'orange et pressez le fruit. Épluchez les pommes, coupez-les en quartiers et détaillez chaque quartier en tranches. ❷ Versez le jus d'orange dans une casserole, mettez les tranches de pomme, le miel et la cannelle et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes environ. ❸ Répartissez les pommes sur quatre assiettes, arrosez-les de jus de cuisson et saupoudrez-les de baies roses. Servez tiède.

Sauces et coulis

Coulis aux framboises

4 5 min 10 min

500 g de framboises • 100 g de sucre glace • ½ citron

❶ Pressez le demi-citron, et recueillez le jus dans une casserole. Ajoutez les framboises, le sucre et faites cuire environ 10 minutes en mélangeant régulièrement. ❷ Laissez refroidir puis passez au mixeur et placez au frais en attendant de servir.

Nos conseils : remplacez les framboises par des fraises ou un mélange de fruits rouges. Servez ce coulis avec une glace, du pain perdu, de la brioche.

Coulis de tomates au basilic

4 10 min 30 min

1 kg de tomates • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de basilic • sel, poivre

Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une casserole, mettez les légumes et faites cuire à feu très doux pendant 30 minutes, salez, poivrez. Laissez un peu refroidir et passez au mixeur avec les feuilles de basilic.

Notre conseil : utilisez ce coulis pour parfumer des pâtes, du riz ou une viande grillée.

Crème anglaise à la vanille

4 10 min 10 min

125 g de sucre • 4 jaunes d'œufs • 1 cuil. à café d'extrait de vanille • 50 cl de lait

❶ Faites bouillir le lait. Mettez les jaunes dans une terrine avec le sucre et l'extrait de vanille et mélangez énergiquement jusqu'à ce que le mélange blanchisse. ❷ Délayez avec le lait chaud en le versant petit à petit. Transvasez dans une casserole et faites prendre à très petit feu sans cesser de remuer. La crème doit napper la cuiller. ❸ Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur.

Nos conseils : servez cette sauce avec une tarte, un crumble, une glace.

Sauce au yaourt, au citron et aux herbes

4 5 min

2 yaourts bulgares nature • 1 citron • 4 branches de persil • 12 brins de ciboulette • sel, poivre

❶ Versez les yaourts dans un bol, salez, poivrez fortement. Pressez le citron, ajoutez le jus obtenu, ciselez les herbes et ajoutez-les. ❷ Mélangez bien. Placez au frais en attendant de servir.

Nos conseils : cette petite sauce toute bête convient très bien aux salades vertes. Elle peut être confectionnée avec d'autres herbes comme de la menthe pour accompagner des concombres en salade, de l'aneth pour servir avec un poisson poché froid.

Sauce béchamel

4 5 min 5 min

20 cl de lait • 1 cuil. à soupe de farine • 50 g de beurre • sel, poivre • noix de muscade

❶ Faites chauffer le lait. Faites fondre le beurre dans une casserole, saupoudrez de farine, mélangez bien, laissez cuire pendant 2 minutes puis arrosez de lait chaud peu à peu en délayant au fouet. ❷ Salez, poivrez, ajoutez deux pincées de noix de muscade râpée.

Nos conseils : utilisez cette sauce pour napper des légumes cuits ou encore des œufs durs. Saupoudrez de fromage râpé et passez au four pendant 20 minutes et enfin sous le gril pendant 5 minutes pour faire gratiner.

Dans la collection **LE PETIT LIVRE DE** vous trouverez également les **thématiques** suivantes :

Le petit livre de **Cuisine**

Le petit livre de **Culture générale**

Le petit livre de **Insolites**

Le petit livre de **Tourisme**

Le petit livre de **Langues**

Le petit livre de **Humour**

Pour consulter notre catalogue et découvrir les dernières nouveautés, rendez-vous sur **www.editionsfirst.fr** !